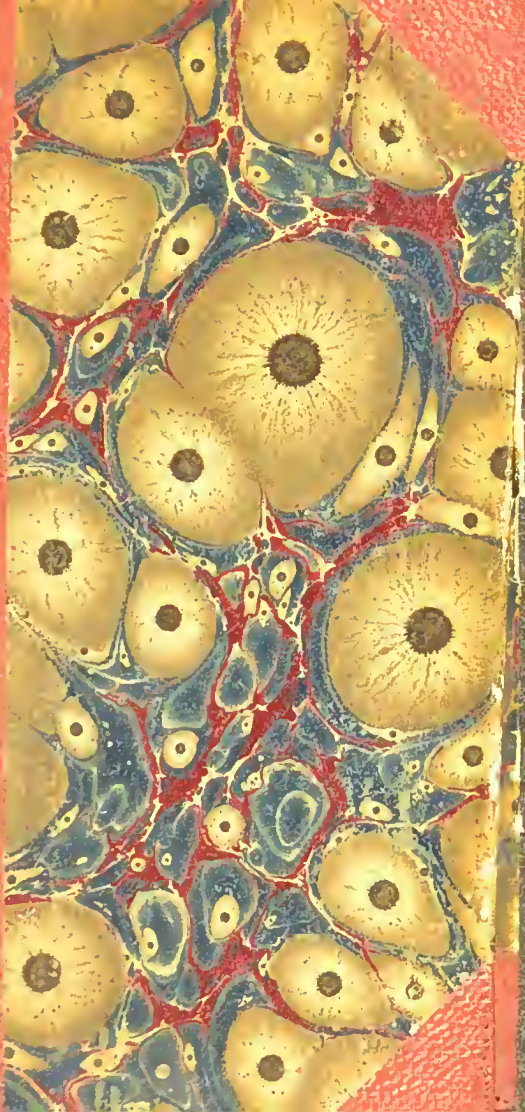


C I.

18949/A

C
c

Digitized by the Internet Archive
in 2015 with funding from
Wellcome Library

https://archive.org/details/b22023124

ALMANACH

populaire

DE LA SANTÉ POUR 1845.

2e ANNÉE.

Ouvrages du même auteur.

Le médecin du corps et de l'âme, divisé en quatre parties : I. Psychologie de l'homme. — II. Histoire naturelle du corps humain au point de vue de la religion. — III. Hygiène de l'homme. — IV. Physiologie de l'âme, avec un abrégé du bonheur de la vie selon l'Évangile. — Cet opuscule est précédé d'une longue préface monographique sur l'auteur, par lui-même, et de la vie de saint Luc, évangéliste et historien des apôtres. 1 fort vol. de 320 pages, avec gravures. Prix : 1 fr. et 1 fr. 30 par la poste.

Histoire nationale et populaire de l'Église de France, depuis 1789 jusqu'à nos jours, tirée des papiers d'un évêque de la restauration, avec le suffrage de feu monseigneur de Cosnac, archevêque de Sens.

Petits sermons populaires d'un curé de campagne sur les principales vérités de la religion et de la morale. Un fort volume in-32. 1 fr.

Le bon curé, contes moraux et religieux racontés à la jeunesse, au foyer du presbytère, pendant les soirées d'hiver. 2 forts vol. in-32 avec gravures. 2 fr.

Almanach populaire de la santé pour 1844, ou LE MÉDECIN DE SOI-MÊME, hygiène des familles à la ville et à la campagne ; édition revue, corrigée et augmentée, tirée à CENT MILLE exemplaires à 50 c., au profit d'une œuvre de charité.

Ces opuscules de M. le chanoine Clavel seront suivis d'autres pour faire collection.

PARIS — TYPOGRAPHIE DE CUSSON,
rue du Pont-Saint-Germain, 47

ALMANACH

POPULAIRE

DE LA SANTÉ POUR 1845,

OU

LE PHARMACIEN CHEZ SOI,

ET CLINIQUE

du praticien en ville et à la campagne,

PAR

le chanoine CLAVEL, médecin
reçu à la Faculté de Paris.

PARIS,

A LA LIBRAIRIE CATHOLIQUE DE A. ROYER, ÉDITEUR,
241, place du Palais-Royal;

AU CABINET MÉDICAL DE CHARITÉ,
chez l'auteur, 36, rue de la Victoire, de midi à deux heures, tous les jours.

LIBRARY

PREFACE

de l'Almanach populaire de la santé pour 1845.

De temps immémorial les praticiens les plus recommandables en médecine ont écrit sur l'art de secourir les personnes souffrantes aussitôt qu'elles sont atteintes par la maladie et avant même qu'elles aient eu la faculté d'avoir recours aux hommes habiles dans les sciences médicales. L'*Abrégé de la médecine pratique*, par Alleu, auteur anglais, se compose de sept volumes; celle de Liautaud en a deux énormes; cependant Boërrhaave avait réduit ses *Aphorismes sur toutes les maladies*, même chirurgicales, en un seul volume assez petit; les *Aphorismes* D'HIPPOCRATE n'ont que vingt pages. Ces grands écrivains en médecine ont écrit pour les gens de science uniquement, de sorte que leurs livres, qu'ils soient courts ou longs, ne conviennent guère aux gens du monde, surtout à la classe si intéressante des travailleurs, soit à la ville, soit à

la campagne. Georges Buchan, du Collége royal des médecins d'Édimbourg, a essayé de rendre ses travaux d'une utilité plus générale en les appropriant à l'intelligence ordinaire des personnes étrangères à l'art médical; néanmoins sa *Médecine domestique*, en cinq volumes, reste toujours trop longue; il en est de même de l'excellente analyse qu'en a publiée, dans ces derniers temps, M. le docteur Ratier, médecin du collége Rollin, à Paris. Quel que soit le mérite de ces divers ouvrages, lorsqu'il arrive un accident imprévu en l'absence de tout médecin, ou qu'on est gravement incommodé et très souffrant, il est plus facile d'avoir recours à un tout petit livre, dont la table peut être parcourue en un instant et sans beaucoup de peine, que d'avoir à feuilleter une multitude de volumes, sans espoir d'être éclairé par leurs longues explications. C'est en cela que tant de personnes éminentes, dans toutes les classes de la société, ont justement apprécié l'avantage incomparable de *l'Almanach populaire de la santé*, en un seul volume, tenant chaque année les familles et les popu-

lations au courant des prescriptions médicales les plus usuelles, les plus capables de soulager les malades avant l'arrivée de tout médecin.

Le grand nombre de suffrages accordés à celui de 1844, dont il ne reste que très peu d'exemplaires, quoiqu'il ait été tiré à plus de CENT MILLE, a fait penser à l'auteur de cette idée que l'*Almanach populaire de la santé* pour 1845 ne serait pas moins apprécié, puisqu'il complète le premier en l'expliquant. Au reste, les personnes qui penseraient pouvoir se passer de MÉDECIN ou de PHARMACIEN avec ces opuscules seraient grandement dans l'erreur ; et on ne saurait trop leur répéter que tout ouvrage de médecine *domestique* ou *populaire* n'a d'autre but que de suppléer à l'absence du praticien instruit et consciencieux, de l'homme de science, en un mot du médecin, qu'il faut appeler et consulter le plus tôt possible lorsqu'on est malade, et dont il est très salutaire de suivre exactement les prescriptions. C'est encore sous ce dernier rapport que ce livre sera utile à tout le monde, en indiquant avec

précision les moyens d'exécuter les ordonnances des médecins. Au reste, cette pensée d'humanité, de science et de religion a été comprise par les publicistes les plus distingués de Paris et de l'étranger, qui ont honoré M. le chanoine Clavel de leurs communications officieuses. Quant aux contrefacteurs de ce livre, et à ceux qui se sont emparés en tout ou en partie de son titre, nous n'eussions désiré qu'une chose, c'est qu'ils eussent rendu leurs contrefaçons utiles, en n'y dénaturant pas les véritables enseignements de la science médicale.

Une gracieuse et noble princesse ayant bien voulu accorder le suffrage de sa souscription à notre œuvre de l'an dernier, il était de notre devoir de lui en témoigner les sentiments de notre gratitude dans la préface de celle-ci. Nous le faisons avec effusion, en déposant à ses pieds tout ce qu'un Français, fidèle à ses convictions, peut éprouver au fond de l'âme à la suite d'une attention, dont nous reproduisons ici textuellement l'expression aussi délicate que religieuse : « S. A. R. madame la duchesse de Nemours,

» nous écrivait le secrétaire de ses comman-
» dements, désireuse de concourir au but de
» *religion* et *d'humanité* que vous vous êtes
» proposé en publiant l'*Almanach populaire*
» *de la santé*, me charge de vous informer
» qu'elle souscrit à cette utile publication. »

Enfin la GAZETTE DES HÔPITAUX civils et militaires, l'un des journaux de médecine les plus répandus et des mieux rédigés par de très habiles praticiens de Paris, contenait dernièrement sur ce petit livre de médecine domestique l'article qu'on va lire, par lequel nous finirons volontiers cette préface. Nous prions le lecteur de ne pas oublier d'en rapprocher le contenu d'un autre livre que nous avons également publié cette année sous ce titre : le *Médecin du corps et de l'âme*, et où nous avons réuni en substance tout ce qu'on a pu dire jusqu'à ce jour sur l'hygiène et sur la morale. Le *Médecin du corps et de l'âme* réuni en collection avec les divers *Almanachs populaires de la santé* du chanoine Clavel de Saint-Geniez, qui seront publiés chaque année à cette époque, formeront un *cours complet de médecine domestique* à l'usage de tout

le monde, dont on aura pu faire l'acquisition à peu de frais. Puissent-ils être d'une grande utilité à nos concitoyens, et contribuer à propager, avec les principes qui apprennent à se bien tenir en santé, ou à s'y retablir, ceux qui apprennent à se bien conduire, dont la pratique n'est pas moins nécessaire dans l'usage de la vie !

Voici l'opinion de la *Gazette des hôpitaux* sur le travail du chanoine Clavel, médecin :

L'Almanach populaire de la santé pour 1844.

« Le médecin de soi-même, hygiène de la fa-»mille à la ville et à la campagne, par le cha-»noine Clavel, de Saint-Geniez, médecin reçu à la »Faculté de Paris, est l'exécution d'une excel-»lente idée.

»On ne saurait contester qu'il serait d'une »grande importance que chacun sut assez d'hy-

» giène et de médecine pour s'administrer à soi-
» même les soins convenables et pour faire parta-
» ger aux autres le bienfait de cette instruction.
» Le médecin est fréquemment bien long à venir,
» et les accidents marchent vite; le premier soin
» est souvent le seul qui puisse sauver.

» Dans les voyages de long cours, lorsqu'il y
» a moins de vingt hommes à bord, le capitaine
» est investi du devoir d'exercer l'hygiène, la
» médecine et la chirurgie. A la campagne, on
» ne peut souvent obtenir qu'après bien du temps
» la visite du médecin, dans nombre de cas trop
» tardive pour être utile. A la ville, et surtout à
» la campagne, le pauvre, dont la santé est tout
» le bien, est réduit à se passer de conseils et de
» soins trop dispendieux. Qu'un individu perde
» connaissance par suite de la submersion, de la
» strangulation, de la respiration de l'air que dé-
» gagent les fosses d'aisance, les égouts, les caves,
» un brasier en combustion; par l'inaction des
» voies respiratoires (comme chez les enfants nou-
» veau-nés), par le froid, la chaleur, la perte de
» sang, l'apoplexie, la commotion et dans nom-
» bre d'autres cas, il faut des secours immédiats
» qui n'attendent pas les loisirs du médecin, car
» un délai peut être mortel. Que d'individus n'eus-
» sent point péri si eux-mêmes ou les personnes

»que les circonstances plaçaient les premières »près d'eux eussent connu les simples notions »que chacun peut et devrait avoir sur les soins à »donner lors d'un grand nombre de ces accidents »dont le danger est actuel!

»M. Clavel, revêtu du double sacerdoce de la »religion et de la médecine, reçu *in utrâque fa-»cultate*, chanoine et médecin, comprenant sa »double mission sous le rapport de la charité, a »résumé, dans un bien petit livre intitulé l'*Al-»manach populaire de la santé*, bon nombre de »préceptes pris à bonne source, exprimés en ter-»mes qui les mettent à la portée de tous, pour »enseigner à chacun le moyen d'être utile dans »les cas qui réclament les secours instantanés et »aussi dans beaucoup de circonstances morbides »moins pressantes, lors de l'absence du médecin.

»C'est à ce double titre que nous croyons de-»voir recommander ce livre excellent. »

(*Gazette des hôpitaux civils et militaires* du 20 juin 1854.)

APHORISMES.

« Il faut que tous les hommes connaissent » plus ou moins l'art de guérir. — Je pense » que la connaissance de la médecine est » sœur de la sagesse, et qu'elles habitent » ensemble. »

HIPP.

« L'art de guérir passait chez les anciens » pour une partie de la sagesse. »

CELSE.

« Comme la santé est estimable au-dessus » de toutes choses, et qu'elle est le fonde-

» ment de tout vrai bonheur, la science qui
» apprend à la conserver est la plus noble
» de toutes les sciences et doit être la plus
» recommandable parmi les hommes. »

HOFFMANN.

PREMIÈRE PARTIE

DE

l'Almanach populaire de la santé pour 1845,

OU

préceptes importants sur la manière de prévenir les maladies et de conserver la santé.

DE L'ENFANCE.

Dans l'enfance s'établissent les fondements d'une bonne ou d'une mauvaise *constitution*. Il est donc de la dernière importance que les peres et mères soient instruits des devoirs que la nature leur a imposés à l'égard de leurs enfants, afin que, connaissant les moyens capables de fortifier leur *constitution*, ils s'empressent de les employer, et d'en écarter tout ce qui peut tendre à l'affaiblir.

INFLUENCE DES MALADIES DES PÈRES ET MÈRES SUR LES ENFANTS.

Une des principales sources des maladies des enfants est la mauvaise santé des pères et mères. Il serait aussi déraisonnable d'attendre une riche moisson d'un terrain stérile que d'espérer des enfants forts et robustes de parents dont la *constitution* a été altérée par l'intempérance ou par la maladie.

C'est de la *constitution* des mères surtout que dépend celle des enfants.

Une femme délicate qui reste sans cesse renfermée, pour qui le bon *air* et l'*exercice* sont étrangers, qui vit de *thé* ou d'*aliments* de peu de consistance, pourra bien accoucher ; mais à peine son enfant pourra-t-il vivre. Le premier choc d'une maladie détruira cette jeune plante avant qu'elle soit formée, ou il ébranlera cette faible *constitution* dès les premières années de son existence, au point de la rendre susceptible de *convulsions* à la moindre occasion : l'enfant sera donc incapable des fonctions ordinaires de la vie, et, par la suite, de remplir les devoirs de la société.

Si à la délicatesse des mères on ajoute l'in-

tempérance des pères, on aura une nouvelle raison de regarder la mauvaise *constitution* des parents comme la source de la mauvaise santé des enfants. Une *constitution* maladive peut être originairement due, soit à des fatigues excessives, soit à l'intempérance ; mais elle l'est presque toujours à cette dernière cause. Il est impossible que les excès ne détruisent à la longue la meilleure *constitution*, et la maladie ou la mort, par lesquelles elle se termine en peu de temps, sont la juste punition de la conduite qu'on a tenue. Dès qu'une fois la maladie est contractée, et que, pour ainsi dire, elle a pris racine dans une famille, elle se transmettra aux descendants.

Quel affreux héritage à laisser à ses enfants que des maladies telles que la *goutte*, le *scorbut* ou les *écrouelles* ! Combien aurait été heureux l'héritier d'une grande fortune s'il fût né dans le sein de la pauvreté, au lieu d'avoir reçu de ses pères de grands biens qu'il dépense à se guérir des maladies dont il a hérité avec ses richesses !

Une personne attaquée d'une maladie incurable ne doit point se marier, parce que le

mariage, non-seulement abrége ses jours, mais encore fait que cette maladie se transmet aux enfants; et si les deux époux se trouvent à la fois attaqués d'*écrouelles*, de *scorbut* ou de toute autre maladie semblable, les effets doivent en être encore plus funestes: ou ces maladies n'auront point de fin, ou les personnes qui en sont attaquées n'en seront que plus malheureuses. Le peu d'attention que l'on apporte communément dans les alliances, qui ne doivent finir qu'avec la vie, détruit plus de familles que ne pourraient le faire la *peste*, la famine ou la guerre; et tant que les mariages ne seront contractés que d'après des vues d'intérêt, on verra ce mal se perpétuer.

Il est étonnant que dans les mariages de nos jours on fasse si peu d'attention à la santé et à la *constitution* des sujets. Un homme qui se marie à une femme d'une *constitution* maladive, et qui descend de parents d'une mauvaise santé, quelles qu'aient été ses vues, ne peut point dire avoir agi prudemment. Une femme attaquée de quelque maladie pourra bien engendrer; mais, dans ce cas, ses en-

fants ne composeront qu'une infirmerie. Quelle espèce de bonheur un père pourra-t-il se flatter de goûter alors dans le sein de sa famille ?

Les Juifs avaient des lois qui, en certaines circonstances, leur interdisaient le mariage avec des malades. Chez certaines nations, les personnes malades ne peuvent point se marier : c'est que la maladie dont sont attaquées ces personnes se complique par le mariage ; c'est que cette alliance s'oppose à l'ordre.

Plutarque raconte, en son livre *de l'Éducation des enfants*, que les Lacédémoniens condamnèrent à l'amende leur roi Archidamus pour avoir épousé une femme petite et faible ; parce que, lui dirent-ils, au lieu de nous donner des rois vous ne pourrez jamais nous donner que des *roitelets*.

J'ai connu beaucoup dans la société une dame mariée depuis peu d'années à un financier très riche, mais *phthisique*. Cette dame, douée des grâces les plus séduisantes et qui jouissait de la santé la plus parfaite, ne fut plus, en moins de deux ans, qu'un cadavre ambulant. Un médecin de Groningue rap-

porte qu'une demoiselle d'un *tempérament sanguin* et douée de la *constitution* la plus heureuse commença, quelques jours après son mariage avec un jeune homme *phthisique*, à perdre ses vives couleurs : la *toux* se déclara bientôt et fut suivie au bout d'un mois d'un *crachement de sang ;* malgré les secours qu'on lui administra, elle mourut *phthisique* six mois après ; son mari lui survécut encore quatre mois. J'en ai vu une autre, reste de cinq enfants, dont les frères et sœurs sont morts *phthisiques*, après avoir perdu leurs père et mère dans le bas âge ; et les gens de l'art en attribuent la cause au père qui était attaqué de *phthisie* avant qu'il épousât la mère. Cette demoiselle, quoique jouissant, quant à présent, d'une assez bonne santé, ne paraît pas à l'abri de cette funeste maladie. Il n'y a personne qui n'ait fait de pareilles observations ; les villes et même les campagnes en fournissent tous les jours.

SOINS A DONNER AUX ENFANTS NÉS DE PARENTS MALADES.

Les enfants qui ont le malheur d'être nés

de parents malades demandent à être élevés avec beaucoup plus de soin que les autres. Cette attention est le seul moyen d'améliorer leur mauvaise *constitution*, et souvent on n'en vient à bout qu'après un temps considérable. Une nourrice bien portante, un *air* salubre, un *exercice* convenable, feront des miracles; mais si ces trois objets sont négligés, on ne doit attendre que très peu de tous les autres moyens. Les *remèdes* ne peuvent rien pour rétablir une *constitution* maladive.

Ceux qui ont hérité quelque maladie de leurs parents doivent être singulièrement circonspects dans leur manière de vivre. Il faut qu'ils connaissent parfaitement la maladie dont ils sont attaqués, et qu'ils suivent le régime propre à la combattre. Il est très certain que souvent des maladies héréditaires n'ont pas été au delà de la premiere génération quand on y a apporté le soin convenable; de là on est fondé à croire qu'en continuant les mémes attentions on pourrait à la fin déraciner absolument de telles maladies. Cet objet a toujours été trop négligé, quoiqu'il soit de la dernière importance. Les *constitu-*

tions des familles sont aussi susceptibles d'être améliorées que les fortunes. Un libertin qui altère sa santé est donc plus coupable envers sa postérité que le prodigue qui dissipe son bien et celui d'autrui.

Les personnes valétudinaires ou maladives ne perdront donc jamais de vue ce principe puisé dans la nature, que c'est de la santé des pères et mères que résulte la santé des enfants. Dans les mariages, on s'étudiera à consulter la santé des époux aussi scrupuleusement que l'on doit consulter leurs inclinations, puisque c'est du concours des dispositions de l'âme et du corps que dépendent, non-seulement le bonheur de la société et celui des familles, mais encore la richesse, la force et la sûreté des États.

DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE DES ENFANTS EN BAS AGE.

De la bonté céleste un rayon éternel
Semble se réfléchir dans le cœur maternel,
Et la Divinité nous offrant son image
Sous les traits d'une mère appelle notre hommage.

MILLEVOYE, *poème de la Maternité.*

Les pères et mères regarderont comme un

de leurs devoirs les plus essentiels de nourrir, d'élever et de former eux-mêmes le corps, l'esprit et le cœur de leurs enfants. Les hommes, par leurs conseils et par leurs connaissances, élèveront le courage de leurs femmes, dissiperont les préjugés auxquels elles sont, pour la plupart, livrées. Ils les aideront dans une partie des soins que leurs enfants exigent d'elles, et partageront avec elles les peines, puisqu'ils doivent jouir en commun des plaisirs que procure une famille bien portante, forte, vigoureuse, et élevée dans la pratique exacte de la vertu et de ses devoirs envers ses père et mère, envers la société, envers la patrie, envers Dieu.

Les femmes nourriront elles-mêmes, de leur propre lait, leurs enfants. Il n'y a pas de cas, excepté celui de la privation de cette nourriture naturelle, qui puisse les dispenser de ce devoir sacré : et encore, dans ce cas, elles ne doivent pas pour cela confier leurs enfants à des nourrices mercenaires.

Elles n'emmaillotteront point leurs enfants ; elles écarteront de leurs petits membres, flexibles et susceptibles de la moindre

impression, les bandes, les ligatures, toutes ces entraves qui font gémir la nature et la raison ; elles se persuaderont facilement que ce n'est pas trop avancer en disant que le désir de l'*exercice* naît avec nous, quand elles réfléchiront que, même dans leur sein, l'enfant jouit déjà de tout l'*exercice* qui lui est permis. Les mouvements, les secousses plus ou moins multipliées, plus ou moins violentes, qu'elles ressentent ordinairement à quatre mois, quatre mois et demi, mettent cette vérité hors de doute.

Aussitôt que l'enfant est né, on le met sur des linges fins, secs et blancs de lessive ; on le couvre de pareils linges et d'une simple couverture ; on le change dès qu'il est sali.

DE LA PROPRETÉ DANS LES HABITS DES ENFANTS.

Il serait minutieux d'entrer dans le détail des objets qui composent l'habillement des enfants. Leurs habits seront toujours différents, relativement aux pays, aux coutumes et aux goûts des pères et mères. La grande règle à observer, *c'est qu'un enfant n'ait pas plus d'ha-*

bits qu'il n'en faut pour qu'il n'ait pas froid, et que ces habits soient faits de manière qu'il soit libre dans tous ses mouvements.

Nous ajouterons seulement, par rapport aux habits des enfants, qu'ils doivent être tenus très propres. Les enfants *transpirent* plus que les adultes ; et si leur linge n'est pas changé souvent, il devient nuisible. Le linge sale écorche et déchire la *peau* ; il occasione une mauvaise odeur ; et, ce qu'il y a de plus fâcheux, il engendre de la vermine et donne naissance aux *maladies cutanées* ou de la *peau*.

Si la propreté rend les enfants agréables à la vue, elle contribue aussi à conserver leur santé. Elle facilite la *transpiration* ; et, par ce moyen, elle aide le corps à se débarrasser des humeurs superflues, qui, lorsqu'elles sont retenues, occasionent toujours des maladies. Une mère ou une nourrice ne peut être excusable de laisser les enfants dans la malpropreté.

Les enfants font paraître de bonne heure de l'inclination pour mâcher tout ce qui se trouve sous leurs mains. Si les parents s'en aperçoivent, ils n'en connaissent point, en

général, le but : car, au lieu de leur donner quelque chose qui puisse en même temps exercer leurs gencives et améliorer leur nourriture, ils leur mettent ordinairement dans la bouche un hochet formé d'un métal dur ou de cristal. Une croûte de pain est le meilleur hochet possible ; elle répond mieux à cette intention : elle a en outre la propriété de nourrir l'enfant et d'exciter l'écoulement de la *salive* dans l'*estomac*.

IMPORTANCE DE LA SALIVE SUR LA SANTÉ.

La *salive* est une liqueur trop précieuse pour la laisser perdre.

Tout le monde sait ce que c'est que la *salive*, mais tout le monde ne sait pas de quelle importance est dans l'*économie animale* cette humeur claire, transparente, *visqueuse*, véritable *savon détersif*, composé de beaucoup d'eau et de matières *salines* et *huileuses*.

Ce sont toutes ces qualités qui la rendent le meilleur *dissolvant* connu. Sans elle, les *aliments* ne peuvent être divisés convenablement : leurs molécules aqueuses et *huileuses* ne peuvent être unies, liées entre elles, sans

sou secours. On a vu des personnes qu'une solution de continuité dans la lèvre inférieure réduisit à un état de maigreur si considérable, qu'elles ressemblaient à des squelettes vivants, parce que la *salive* se faisant un passage par ce défaut, était perdue pour le travail de la *digestion*.

Ceux qui salivent beaucoup, soit qu'ils en aient contracté l'habitude, soit qu'ils excitent cette *salivation* en fumant ou en mâchant du tabac, sont, toutes choses égales d'ailleurs, plus maigres, moins forts et plus languissants que les autres hommes. J'ai vu guérir une dame habituée à crachoter sans cesse, et tombée dans un *marasme* qui ôtait toute espérance de guérison, en lui conseillant de moins cracher et de s'en déshabituer ensuite totalement. Si la *salive* est une substance si nécessaire à la *digestion*, si intéressante pour la conservation de la santé, combien sa perte n'est-elle pas funeste à un enfant ? Combien n'est-on pas coupable de la favoriser en mettant dans la bouche de cet enfant un corps dur qui, forçant les lèvres et les deux mâchoires d'être sans cesse entr'ouvertes, fournit

un passage à la *salive*, qui coule d'autant plus abondamment à l'extérieur que l'enfant fait plus de mouvements avec ses mâchoires ? Car il est de fait que la *salive* est excitée par l'action des mâchoires et que, dans le temps des repas, elle est infiniment plus copieuse que dans le temps où la bouche est dans l'inaction.

Il faut cependant distinguer la *salive* d'avec les *crachats*, d'avec les *phlegmes*, etc. Le caractère que je viens de donner de la *salive* doit empêcher de s'y méprendre. Les *crachats*, les *phlegmes* qui coulent des *fosses nasales* et *maxillaires* et que fournissent d'autres *glandes*, comme celles de la gorge, de la *trachée-artère*, etc., doivent être rejetés, puisque leur consistance épaisse nuirait à la *digestion*, bien loin de lui être utile.

DE LA NOURRITURE DES ENFANTS.

Le *pain* peut être donné tout sec aux enfants : on peut aussi en préparer quelques mets. Un des meilleurs *est de le faire bouillir dans de l'eau, ensuite d'en ôter cette eau et de verser sur le pain une quantité convenable de lait frais (tiède si l'on veut), mais qui n'ait pas*

bouilli. Le lait, selon Boërrhaave, est plus sain, plus nourrissant, moins capable de resserrer, employé de cette manière, que lorsqu'il a bouilli.

Ce mets revient assez à ce que nous appelons *panade*, dans laquelle on met un peu de *beurre*, au lieu de *lait*. La *panade* en usage, surtout dans nos départements méridionaux, est le meilleur mets pour les enfants, après celui dont on vient de parler. Si l'on ne se servait que de ces deux espèces d'*aliments* jusqu'à la fin de la seconde année, où les enfants commencent à avoir quelques *dents molaires*, ils seraient bien moins sujets aux maladies qui leur sont si familières, telles que les *aigreurs*, les *vers*, les *engorgements* du *mésentère*, le *carreau*, les *coliques* continuelles, les *dévoiements*, les *selles* glaireuses, grises, jaunes, vertes, noires; les bouffissures du *bas-ventre*, les *vents*, enfin tous les *symptômes convulsifs* auxquels les expose une nourriture grossière et des plus indigestes, la *bouillie*, espèce de mastic qui engorge les routes étroites que le *chyle* prend pour se rendre à la *masse du sang*.

« Tous les médecins voient et décrivent » ces maladies, a dit un savant dans son » *Traité de l'expérience*, et aucun ne peut » les prévenir, par rapport à l'aveuglement » opiniâtre des femmes, et, en général, du » peuple. D'où vient que, sur vingt-cinq » mille morts, il se trouve maintenant à Pa- » ris, tous les ans, huit mille enfants qui meu- » rent de *convulsions*, si ce n'est parce qu'on » leur farcit l'*estomac* et les *intestins* d'un *ali-* » *ment* (la bouillie) qui les empoisonne ? » Mais il serait plus aisé de transporter les » Alpes dans les vastes plaines de l'A- » sie que de désabuser une femme écerve- » lée. »

Il y a des auteurs qui conseillent de faire rôtir la farine, et ensuite d'en faire de la *bouillie*. Ils prétendent qu'elle est moins pesante, moins *visqueuse*, et d'une moins difficile *digestion*. Je ne sais ; mais il me semble qu'il doit arriver tout le contraire. Le feu, en faisant évaporer la partie aqueuse de la farine, la prive de son plus grand *dissolvant* ; et si cette torréfaction est portée à un certain degré, il ne doit plus rester qu'une cendre,

qui, de toutes les substances, est la moins digestible.

Quelques éloges que l'on ait donnés au *riz*, il ne me paraît pas exempt de la plupart des inconvénients que l'on reconnaît dans la farine. Il y a beaucoup de personnes à qui il donne des rapports *aigres*, preuve de mauvaise *digestion*. On n'en doit point être surpris, puisque le *riz* est un vrai *froment*, qui doit fournir une vraie farine, et qu'on a reconnu, de toute antiquité, qu'il faut que la farine *fermente* pour qu'elle soit susceptible de *digestion*. Le *lait*, le *pain* et les diverses préparations faites avec le *pain* sont donc les seuls mets propres aux enfants jusqu'à l'âge de deux ans.

A un enfant plus avancé, le *pain* peut être donné dans du bouillon de veau ou de poulet. Le *pain* est un *aliment* propre aux enfants dans tous les temps, pourvu qu'il soit pur, qu'il soit fait avec des grains non gâtés, et qu'il ait bien *fermenté*. Mais si on le mêle avec des fruits, du *sucre* ou toute autre substance semblable, il devient moins salubre.

C'est assez de donner de la viande aux en-

fants quand ils ont des *dents* pour la broyer : on ne doit jamais leur en accorder qu'après qu'ils ont été sevrés ; encore ne doit-on leur en donner que très peu. Il est vrai que lorsque les enfants vivent entièrement de *végétaux*, ils sont sujets à avoir des *aigreurs* ; mais, d'un autre côté, la viande leur échauffe le *sang*, les dispose aux *fièvres* et aux autres *maladies inflammatoires*.

DES REMÈDES PROPRES AUX ENFANTS, DE L'USAGE DES HOCHETS ET DE L'ALLAITEMENT.

On se gardera bien de leur donner aucune des *drogues* en usage parmi les sages-femmes et les gardes-malades. On s'en tiendra au premier *lait* ou à une eau *miellée*, si le *méconium*, c'est-à-dire la première selle, est plus de trois jours sans s'évacuer : on règlera peu à peu la nourriture des enfants, en ne leur donnant à téter que toutes les deux ou trois heures dans les commencements, toutes les trois ou quatre heures dans la suite, de manière que, dès le deuxième mois, l'enfant soit déjà accoutumé à ne point téter la nuit.

Lorsque l'enfant a ses premières dents, la nature indique qu'il peut prendre des nourritures plus solides que le *lait*. On a donné la manière de préparer ces nourritures, que l'on doit préférer à la *bouillie* et autres *aliments* dont on empâte ordinairement les enfants, plutôt qu'on ne les nourrit.

Quand l'enfant commencera à avoir les gencives gonflées, quand les dents commenceront à s'annoncer, une croûte de pain est donc le seul hochet dont il ait besoin. Elle préviendra tous les accidents dans lesquels entraîne la perte de la *salive*.

On ne donnera jamais aux enfants ni dragées, ni sucreries, aucune des *drogues* comprises sous le nom de *bonbons*. On leur refusera également toute espèce de fruits, à moins qu'ils ne soient bien mûrs ; et, dans ce cas, ils sont autant salutaires qu'ils sont nuisibles quand ils sont verts.

On ne se mêlera plus d'apprendre à marcher aux enfants ; on les laissera se rouler sur un tapis, sur une couverture, etc. ; cet *exercice* les fortifiera. Peu à peu leurs bras et leurs jambes connaîtront ce à quoi ils sont

destinés ; et à dix mois, plus ou moins, ils marcheront seuls.

On les tiendra toujours propres sans aucune affectation, sans aucune recherche dans leurs vêtements. Les parures ne servent qu'à les gêner, qu'à les contraindre dans leurs mouvements et dans leurs *exercices*. On fuira l'usage des *corps de baleine*, de *cuir*, de *cordes*, etc., comme une invention barbare, plus funeste au genre humain que ne le furent jamais la peste, la guerre, etc. Leurs vêtements seront aisés et libres, toujours attachés avec des rubans ou des cordons, jamais avec des épingles, et le plus tard que l'on pourra avec des boucles, etc.

On accoutumera les enfants peu à peu au froid, au chaud et aux autres intempéries des saisons. Pour cet effet, on ne les vêtira jamais plus dans une saison que dans une autre. Depuis l'âge d'un an ils doivent aller la tête sans être couverte et les pieds nus, dans quelque saison que ce soit. Quand ils sortiront, ce qui doit arriver le plus souvent possible, on leur mettra de petits chaussons de lisière ou de toute autre étoffe

pour garantir leurs pieds des blessures que pourraient leur faire les corps étrangers. Les petits sabots de bois conviennent quand ils commencent à marcher.

A mesure qu'ils grandiront, on changera leurs vêtements. Les petits habits à la hussarde, à la turque, etc., pour les garçons; les fourreaux, les robes, etc., pour les filles; les uns et les autres très larges, très aisés, propres sans être riches ni recherchés, sont ceux qui sont le plus appropriés.

On ne sèvrera les enfants qu'à l'âge d'un an et même plus tard, si la mère a suffisamment de *lait*. On les préparera à ce sevrage par la nourriture que nous venons de recommander, en leur donnant deux ou trois fois par jour, ou tant qu'ils paraîtront s'en occuper, une croûte de pain sec. Peu à peu on leur donnera du pain dans du bouillon de veau ou de poulet, et enfin dans du bouillon de bœuf. On ne leur donnera de la viande que quand ils auront assez de dents pour la bien broyer; on ne leur en donnera que peu, et jamais le soir.

Il est également dangereux d'engager

enfants à manger trop, en sucrant les *aliments*, et de les empêcher de manger assez, de crainte qu'ils ne deviennent trop gros et trop gras : cette dernière manie est encore plus pernicieuse que la première, puisque, comme nous l'avons déjà remarqué, la nature a plusieurs moyens pour se débarrasser du superflu de la nourriture ; au lieu que celui à qui l'on fait souffrir la faim ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir fort et robuste.

On évitera de donner aux enfants du *vin*, de la *bière*, du *cidre*, en général de toutes les *liqueurs fermentées*, à plus forte raison des liqueurs de table, ce sont autant de *poisons* à cet âge ; il en sera également des *aliments* salés, fumés, de haut goût, etc.

Leur boisson sera de l'*eau* pure, en petite quantité. Le *relachement* est une des causes les plus communes des maladies chez les enfants ; par cette raison ils ne doivent boire que peu.

On se gardera bien de contraindre les enfants, de quelque sexe qu'ils soient, à rester assis. L'*exercice* est le premier *aliment* de la santé, le bon *air* en est le second. Les garçons, et les filles surtout, doivent jouer, cou-

rir, sauter, danser en plein *air* et sous les yeux de leurs parents, autant que cela sera possible, tous les jours et à toutes les heures du jour, jusqu'à ce que leurs *organes* aient acquis assez de force pour recevoir les germes de l'instruction; ce qui peut arriver plus ou moins promptement, suivant le plus ou le moins d'intelligence dont sera pourvu le sujet.

DE L'OCCUPATION ET DU TRAVAIL DES ENFANTS.

Ce n'est pas qu'il faille négliger les dispositions dès qu'elles se présentent; mais les pères et mères, guidés par la raison, sauront profiter des circonstances, et leur tendresse leur apprendra à ne point nourrir l'esprit aux dépens du corps. La santé est le premier des biens; sans la santé, point de bonheur. Les talents, les agréments de l'esprit, les connaissances, la science, etc., ne sont des acquisitions utiles et satisfaisantes pour la société et pour soi qu'autant qu'en les possédant on jouit des facultés nécessaires pour les faire valoir; mais quand le corps est débile et malade, l'esprit est faible et languissant. *Mens sana in corpore sano.*

On ne forcera donc jamais les enfants au travail, de quelque nature qu'il soit, avant que leur *constitution* soit bien établie, ou l'on aura soin de ne leur en faire qu'un amusement. Mais il n'y a que les pères et mères qui soient capables de cette attention. Ce seront donc eux qui élèveront eux-mêmes leurs enfants; ils ne leur apprendront que ce qu'ils savent. Qu'ils ne se mettent point en peine si leur enfant est destiné à en savoir davantage; le goût, qui se développera avec l'âge, indiquera sûrement l'espèce de travail ou de science pour lequel il est né.

Le *bain froid* étant une espèce d'*exercice*, il est d'autant plus intéressant d'y habituer les enfants, que ces enfants habitent dans les villes et sont renfermés dans des appartements toujours trop peu aérés.

Les enfants ont besoin de beaucoup de sommeil. Dans les premiers mois de leur naissance ils dorment plus qu'ils ne veillent; mais par la suite, le sommeil leur devenant moins nécessaire, on les voit peu à peu veiller davantage qu'ils ne dorment, jusqu'à ce qu'enfin parvenus à l'âge de huit à dix ans

ils ne dorment pas plus que les adultes, sept à huit heures. On respectera donc le sommeil des enfants nouveau-nés ; mais à mesure qu'ils dormiront moins, qu'ils se fortifieront et qu'ils deviendront moins sensibles, on rendra leur coucher moins mollet et plus dur, afin qu'ils puissent par la suite dormir partout.

Le lieu de leur coucher sera le plus aéré de l'appartement : les cabinets, les alcôves, les petites chambres seront évités. Il faut qu'une chambre à coucher ait au moins deux ouvertures opposées, afin d'y entretenir à volonté un courant d'air ; on ne leur mettra ni pavillon, ni baldaquins, ni rideaux, ou tous ces meubles d'ornement seront ouverts pendant que l'enfant sera dans son lit.

On ne laissera jamais approcher les enfants de domestiques, de valets superstitieux, ou gens à terreur, à contes de revenants, à histoires de mangeurs d'enfants, de loups-garoux, etc. On ne les laissera jamais jouer avec les imbéciles, qui ne connaissent d'autres manières de les amuser que de les frapper, que de les effrayer, que de leur inspirer

de la crainte, de la terreur, etc. Toutes les sottises rapetissent l'esprit, dégradent l'âme, étouffent le courage.

Il est de la dernière importance que les enfants soient accoutumés à une vie dure et difficile, quelle que soit leur destinée; il faut qu'ils connaissent la faim, la soif et surtout la fatigue. En conséquence, on les règlera de bonne heure dans leurs repas. Il faut qu'ils sachent par eux-mêmes que l'appétit est le seul cuisinier dont les hommes doivent faire cas.

Les mouvements, les courses, les sauts, la danse seront d'abord pour eux les seules causes de fatigue; peu à peu on mettra plus d'intérêt dans leurs *exercices*. Les occupations faciles du jardinage, ou d'un art ou d'un métier qui n'exige point d'être sédentaires, pour les garçons; les occupations faciles du ménage, pour les filles, en fortifiant le corps des uns et des autres, leur donneront insensiblement le goût du travail, ou leur en inspireront la nécessité.

Mais que les pères et mères ne perdent jamais de vue que, jusqu'à l'âge de puberté,

chez l'un et l'autre sexe, ils ne doivent avoir pour but que la santé et la force de la *constitution* ; que le travail qui exige trop d'application, trop d'assiduité, épuise et mine cette même santé, ces mêmes forces ; qu'ils se trompent grossièrement quand ils s'imaginent qu'ils doivent tirer avantage de leurs enfants dans leur profession le plus tôt possible ; que l'utilité apparente qu'ils en reçoivent est un appât trompeur ; que ces mêmes enfants, devenus hommes, haïront le travail, seront faibles, par conséquent travailleront moins, dans la même proportion qu'ils auront travaillé dans leur enfance ; que les jeux de volant, de balles, de boules, de paume et les occupations sérieuses, doivent, surtout à cet âge, se succéder les uns aux autres, non pas à des heures fixes, comme dans les colléges et dans presque toutes les maisons d'éducation, mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet ; qu'enfin leur premier devoir est d'en faire des hommes qui, par leur force, leur courage, leur santé et leurs sentiments de droiture et de religion, deviennent l'espoir de leur vieillesse, soient

utiles à leur patrie, et fournissent des sujets capables de la défendre, de l'enrichir.

OUVROIRS ET SALLES D'ASILE A ÉTABLIR DANS LES COMMUNES RURALES.

Avant de terminer les conseils qu'on vient de lire sur la santé des enfants, on nous saura gré de dire un mot d'une institution de bienfaisance dont le premier projet est dû à l'honorable M. de Cormenin, et qui est destinée à transformer la classe si intéressante des prolétaires, si MM. les curés et les maires des communes rurales savent s'entendre pour la propager.

M. de Cormenin, député, dont la raison est si haute et la pensée si noble, saisit, l'année dernière, le conseil général de l'Yonne d'une idée féconde, à laquelle tous les bons esprits ne peuvent manquer de se ranger. Espérons que les conseils généraux voudront tous concourir à l'établissement d'ouvroirs pour les enfants des communes qui sont privées des ressources que la civilisation pro-

cure aux grandes villes. Voici le texte de la proposition de M. de Cormenin :

« Les conseils généraux fondent des bourses aux frais des départements pour des jeunes gens qui se destinent à l'enseignement primaire.

» Il y a une œuvre analogue qui ne mérite pas moins leur sollicitude et leurs encouragements.

» Il existe en France, dans chaque département, deux sortes de communautés d'habitants qui sont les plus intéressantes de toutes.

» Il est d'abord des communes, communes pauvres et petites, depuis 100 jusqu'à 400 âmes, qui n'ont ni curés, ni instituteurs, ni presque de maires, et à qui manquent les secours de toute espèce, moraux, religieux, intellectuels.

» Les enfants des deux sexes, sans lien commun, sans discipline, sans travail des mains et de la tête, y vivent presque comme de petits sauvages.

» Il est des portions, des segments de grandes communes qui sont situés à une dis-

tance très éloignée du chef-lieu, qui en sont séparés par de hautes montagnes, des marais, des rivières débordées en hiver, et qui, par conséquent, sont ou toujours, ou pendant une moitié ou un tiers de l'année, privés des bénéfices de la communauté dont ils supportent néanmoins les charges : ce sont les extrémités desséchées, glacées, du corps communal. Il est juste de porter à ces membres-là un peu de chaleur et de vitalité.

» Il n'y a pas dans les départements d'habitants, de collections d'hommes qui soient plus dignes que ceux-là de la sollicitude des conseils généraux, d'autant plus dignes, que, dans leur isolement, dans leur ignorance séculaires, ils ne songent pas à eux-mêmes, et que, par conséquent, il faut bien qu'une administration humaine et éclairée y songe pour eux. Les conseils généraux, à vrai dire, ne sont même faits que pour cela.

» C'est dans ces petits centres villageois que l'on propose d'établir de modestes ouvroirs-asiles qui y feraient un grand bien.

» On y recevrait, pendant les froides saisons de l'automne et de l'hiver, les petits en-

fants, filles et garçons, depuis l'âge de trois ans jusqu'à cinq ans. C'est ce qui se pratique déjà dans un ouvroir du faubourg de Montargis, ainsi qu'au Grêvats, commune de Cussets, du département de l'Allier.

» Depuis cinq ans jusqu'à douze ou treize ans, les petites filles y seraient seules reçues et non pas les garçons; car ceux-là, à cause de leur âge et de leur sexe, peuvent aller à l'école du chef-lieu, et il faut éviter d'ailleurs le mélange des sexes à cet âge-là. En marquant sur le marquoir les chiffres, elles apprendraient les chiffres. En marquant toutes les lettres de l'alphabet, leurs noms, prénoms et le millésime de l'année, elles apprendraient la portion la plus élémentaire et la plus difficile peut-être de la lecture et de l'écriture.

» Il serait très aisé de leur montrer également sur le tableau noir à la craie les règles les plus élémentaires de l'addition, de la soustraction et de la multiplication, ainsi que les principales mesures décimales servant aux usages les plus habituels de la campagne, pour les mesurages, ventes, achats, prêts et échanges.

» La maîtresse serait prise parmi les femmes des instituteurs, ou parmi les couturières du pays, ou parmi d'autres femmes infirmes et intelligentes qui se dévoueraient à ce soin. On pourrait faire ainsi deux bonnes actions, l'une pour les femmes, l'autre pour les enfants. Si l'on ne trouvait, ce qui arrive souvent, que des personnes bien famées, mais sans aucune instruction, deux ou trois mois passés dans un ouvroir de religieuses de la ville ou du bourg le plus voisin leur suffiraient pour apprendre les mesures décimales et les petits ouvrages de couture.

» L'ouvroir-asile serait habituellement ouvert depuis la clôture des travaux des champs jusqu'à leur reprise au printemps, et même dans les fabriques et centres industriels villageois ; il pourrait durer ou toute l'année ou la plus grande partie de l'année.

» Il serait gratuit et recevrait les petits enfants dans la mesure et les conditions préindiquées.

» Un vasistas et un thermomètre y seraient placés pour renouveler l'air et maintenir la température à un degré convenable.

» La maîtresse de l'ouvroir-asile observerait un règlement dont voici les principales bases pour l'ouvroir notamment.

» 1° Un vase d'eau est déposé à la porte, et des essuie-mains y sont suspendus.

» 2° Chaque petite fille, en entrant, se lave les mains et s'essuie.

» 3° Elles se rangent sur des bancs de bois autour de la maîtresse, font leur prière, et puis, selon leur âge et leurs progrès, travaillent à la couture.

» Dès l'âge de cinq ans, les plus jeunes tricotent en coton des bretelles et des jarretières : les autres ourlent, marquent, reprisent, tricotent des bas, cousent des boutons et raccommodent leurs effets d'habillement et ceux de leurs parents.

» A la fin de la classe, elles vont remettre sur une planche numérotée leur fil, aiguille, ciseaux, canevas, tricot, dés, etc., se brossent le bas des jupes, balaient à tour de rôle la chambre, et sortent de la classe avec ordre.

» Ce règlement, qui a déjà été exécuté

dans quatorze communes des départements du Loiret et de l'Yonne, où ces sortes d'œuvres sont établies et prospèrent, peut se modifier, se resserrer ou s'étendre, selon les localités.

» Il en est de même du règlement des asiles annexes. La maîtresse n'a pas besoin d'être savante pour ajouter à son enseignement manuel celui d'un peu de morale. On lui a recommandé de dire et de répéter souvent aux petites filles : Aimez-vous, mes enfants, et soyez toujours bonnes et compatissantes les unes pour les autres ; et cela suffit.

» Cet ouvroir-asile, dans l'hiver, tiendrait aussi lieu de chauffoir aux petits enfants qui sont laissés par leurs parents dans des cabanes mal fermées, sur la terre humide, et qui, à cet âge si tendre, souffrent beaucoup du froid. Au contraire, ils ont chaud dans l'ouvroir-asile, et ils y passent une portion du jour dans de bonnes habitudes d'ordre, et en compagnie de jeunes enfants comme eux. Le sort des pauvres est, en général, si malheureux sur la terre, que c'est déja un bien-

fait de leur ménager quelques journées de paix et de bonheur dans leur enfance, eux qui en verront luire si peu d'autres en avançant dans la vie !

» Bien entendu que l'ouvroir-asile serait sous la surveillance du maire, du curé, de dames, et spécialement de l'inspecteur des écoles primaires en tournée.

» Le préfet engagerait, par une circulaire spéciale et motivée, les maires et conseils municipaux des communes qui se trouveraient dans les conditions dont il vient d'être parlé à délibérer le vote d'une somme de 20 à 30 fr.

» A cela le conseil général ajouterait le vote d'une somme de 600 fr., répartie, par voie d'essai et d'encouragement, entre les douze communes les plus petites, les plus pauvres et les plus dénuées de facilités d'abord et de ressources.

» Cette somme, en tout de 70 à 80 fr., bien modique, comme on voit, serait divisée ainsi qu'il suit :

» 1° Indemnité à la maîtresse de l'ouvroir.	40 fr.
» 2° Gratification.	10
» 3° Pour achat de bois. . .	10
» 4° Pour entretien des fils, aiguilles, canevas, etc. .	10
	70 ou 80 fr.

» Résumons :

» Chauffage et refuge pour les tout petits enfants ; travail régulier et en commun; prière à Dieu dite en entrant et en sortant ; commencement d'écriture et de lecture, à l'aide de la marque; premières règles d'arithmétique sur le tableau, et mesures decimales ; enseignement de la couture, de l'ourlage, des reprises et du tricot ; lavage quotidien et préalable de la figure et des mains ; balayage de la chambre de la maîtresse à tour de rôle, brossage du bas des jupes ; discipline, soins et complaisances des petites filles entre elles ; ordre et moralité qui en sont la suite ; surveillance des maires, du curé du chef-lieu et de quelques dames, s'il y en a ; voilà les bons fruits qu'on doit retirer de cette œuvre qui,

dans sa simplicité, mérite au plus haut degré la sollicitude et les encouragements de tous les conseils généraux. »

Nous ajouterons à l'exposé qu'on vient de lire, et que nous avons placé ici pour en propager l'idée et pour en faciliter l'exécution, que de pareils établissements existent de temps immémorial dans nos départements montagneux, dans celles de leurs parties surtout où la nature est la plus ingrate et la religion la plus florissante, tels que l'Aveyron, le Cantal, la Lozère, la Haute-Loire, l'Ardèche, la Corse et autres. Seulement les maîtresses de ces asiles sont de dignes personnes, appartenant souvent à des familles aisées, qui, sans les quitter, se consacrent à la religion et à l'éducation des enfants pauvres. C'est pour cela que les rapports officiels du ministère de l'instruction publique signalent chaque année ces départements comme ceux où il existe le moins de monde ne sachan ni lire ni écrire.

DE LA SANTÉ DANS SES RAPPORTS AVEC LES DIVERSES PROFESSIONS.

C'est vers l'âge de treize à quatorze ans, plus ou moins, que les hommes se trouvent entraînés dans l'exercice d'un état ou d'une profession, au choix desquels ils n'ont eu le plus souvent aucune part, et qui, en conséquence, se trouvent quelquefois répugner autant à leur santé qu'à leur goût. Cependant, comme chacune de ces occupations en particulier est moins nuisible par elle-même qu'elle ne l'est par la manière dont on s'y livre, il est de la dernière importance que les hommes soient instruits de ce qu'ils doivent faire et éviter chacun dans l'état qu'il a embrassé.

Ainsi les fondeurs, les verriers, les chimistes, toutes les personnes qui travaillent à un feu ardent, sauront que leurs laboratoires doivent être ouverts de tous les côtés, afin que l'*air* y circulant le plus facilement possible puisse entraîner promptement et sûrement la fumée et les autres exhalaisons per-

nicieuses des corps qui sont en combustion. Cette libre circulation rafraîchit l'*air*, qui, sec et brûlé, ne peut dilater convenablement les *poumons*, et rend les personnes qui s'occupent de ces travaux sujettes à la *toux*, à l'*asthme*, à la *phthisie*, etc. Ces mêmes personnes se couvriront de leurs habits avant de quitter leurs laboratoires, afin de ne point être refroidies tout à coup. Elles ne travailleront que quelques heures de suite.

On prendra les mêmes précautions dans les mines, dans les carrières, dans les souterrains, dont l'*air* est souvent imprégné d'exhalaisons qui le rendent le *poison* le plus subtil. Le *ventilateur* est indispensable dans ce cas.

Une attention particulière que doivent avoir ces mêmes ouvriers est de ne jamais se rendre aux mines étant à jeun, et de ne pas rester trop longtemps sous terre; de ne prendre que des *aliments* nourrissants, de boire des *liqueurs fermentées*, d'éviter la *constipation*, et, pour cet effet, de prendre de temps en temps un lavement de l'*huile d'olive*, qui a la propriété de relâcher, d'enduire les *intestins*,

et par-là de les défendre des particules *métalliques* dont l'*air* est imprégné, surtout dans les mines. On peut mâcher, dans la même intention, un peu de *rhubarbe*.

Toutes ces personnes doivent avoir la propreté en vénération. En conséquence, elles doivent se laver souvent et changer d'habits toutes les fois qu'elles quittent l'ouvrage. Les plombiers, les peintres, les barbouilleurs, les potiers de terre, les doreurs en or moulu, ceux qui travaillent au *blanc de plomb*, tous ceux qui travaillent aux *métaux*, les chandeliers, ceux qui travaillent les substances animales, les corroyeurs, les chapeliers, ceux qui font des cordes pour les instruments de musique, les rôtisseurs-traiteurs, les cuisiniers, les bouchers, les tripiers, les charcutiers, les poissonniers, les marchands de fromage, etc., en un mot tous ceux dont le métier expose à la malpropreté, et qui, pour la plupart, respirent des vapeurs fétides animales, étant exposés aux mêmes accidents, doivent tenir la même conduite pour les prévenir.

DE LA SANTÉ DANS SES RAPPORTS AVEC LES GENS DE PEINE ET DE FATIGUE.

Les laboureurs, tous les gens qui travaillent en plein *air*, exposés, par leur état, aux effets de la *transpiration* arrêtée, tels que les *rhumes*, les *esquinancies*, les *fièvres inflammatoires* et *intermittentes*, doivent éviter de rester assis ou couchés sur la terre humide, de rester la tête découverte au soleil sans travailler, d'y dormir, de s'exposer au *serein*, à l'*air de la nuit*, etc.

Les hommes qui portent des fardeaux pesants, les crocheteurs, les journaliers, ceux qui font des ouvrages pénibles, étant obligés d'employer beaucoup de force, *respirent* difficilement : de là les ruptures de *vaisseaux*, le *crachement de sang*, les *descentes*, etc. Toutes ces personnes, ainsi que les forgerons, ménageront leurs forces, et par conséquent ne travailleront pas trop longtemps de suite, parce que les *muscles*, violemment agités, causent une grande dépense de *fluide nerveux*, qui ne peut être réparé que par le repos.

Ces mêmes personnes sont encore sujettes aux *érysipèles*, causés par la *suppression subite* de la *transpiration*, par la boisson d'eau froide quand on a chaud, par les pieds mouillés, par les habits humides, etc. Ces mêmes causes peuvent encore donner lieu à la passion *iliaque*, aux *coliques*, aux *vents* et aux autres maladies du *bas-ventre*, qui proviennent d'autres fois d'*aliments indigestes* et *venteux*, comme du pain fait avec les fèves, le *seigle*, les fruits verts, etc.

Avec un peu d'attention, on peut prévenir tous ces mauvais effets. En conséquence, quand les ouvriers reviendront de leur travail, transis ou mouillés, ils se garderont bien de courir au feu et de plonger leurs mains dans l'eau chaude ; ils se tiendront, au contraire, pendant quelque temps à une certaine distance du feu ; ils tremperont leurs mains dans l'eau froide, ou les frotteront avec une serviette sèche ; ceux qui seront engourdis par le froid, au point d'avoir perdu l'usage de leurs membres, se feront frotter avec de la neige ou avec de l'eau très froide, si l'on ne peut avoir de neige. Ceux dont les habits

seront mouillés en prendront sur-le-champ de secs; ceux qui auront les pieds mouillés les tremperont dans l'eau chaude.

Ces ouvriers auront soin de se bien nourrir et de prendre leurs repas à des heures réglées. Ce précepte est de la dernière importance. Ils auront soin de prendre une nourriture substantielle et abondante, s'ils veulent éviter les *fièvres de mauvais caractère* et les *maladies de la peau* auxquelles ils sont si sujets. Ils se garderont de se piquer d'émulation au point de vouloir l'emporter les uns sur les autres; ils fuiront cet excès d'imprudence comme la mort à laquelle il peut les conduire.

DE LA SANTÉ DANS SES RAPPORTS AVEC LES GENS DE GUERRE.

Les soldats doivent être rangés dans la classe de ceux qui s'occupent de travaux pénibles ; ils doivent être bien couverts , bien nourris; leurs logements secs, aérés : ceux qui sont malades sont séparés avec raison de ceux qui sont en santé.

En temps de paix, on doit les endurcir aux intempéries des saisons, et s'attacher à augmenter leur force et leur courage ; il faudrait les occuper pendant plusieurs heures par jour en plein air à des travaux publics ; par ce moyen on leur ferait fuir l'oisiveté, mère de tous les vices, et on les empêcherait de se livrer à l'*intempérance*, qui, pour l'ordinaire, leur est aussi nuisible en temps de paix que les fatigues le sont en temps de guerre.

L'armée de terre, au sein d'un pays comme la France, dont le territoire est aussi fertile, devrait être organisée de manière à ce que la fleur de la jeunesse ne fût point régulièrement arrachée tous les ans à l'agriculture pour être transportée sur nos places publiques et livrée à l'oisiveté pendant une période de huit années consécutives. Pourquoi n'exercerait-on pas la garde nationale mobile dans tous les chefs-lieux de canton à la tactique militaire pour suppléer à un effectif considérable, dont on pourrait réduire, en temps de paix, le service militaire actif à deux ans? La fortune publique s'en accroî-

trait d'autant, ainsi que le bien-être des familles, sans diminuer en rien la puissance de l'État ; et les familles des laboureurs n'auraient pas à déplorer l'absence de leurs membres les plus nécessaires au foyer domestique, chaque fois que la guerre ne l'exigerait pas.

DE LA SANTÉ CHEZ LES GENS DE MER.

Les gens de mer sont dans la même classe que les soldats. Ils doivent éviter de se livrer aux débauches, qui font périr tant de matelots sur les côtes étrangères. Quand ils sont mouillés, ils ne doivent recourir ni aux boissons *spiritueuses*, ni aux *liqueurs fortes;* ils doivent, au contraire, prendre des boissons délayantes, chaudes à un certain degré, et se coucher immédiatement après avoir changé d'habits.

On doit avoir soin, surtout dans les voyages de long cours, d'approvisionner le vaisseau de différentes espèces de racines, de légumes et de fruits, principalement *acides*. On les aura en substances, ou l'on en exprimera

les *sucs*, que l'on peut conserver ou frais ou *fermentés*. Alors on fera moins usage de provisions salées, qui vicient les humeurs, occasionent si souvent le *scorbut* et tant d'autres maladies opiniâtres. Il faut que les marins *acidulent* toutes leurs boissons; il faut qu'ils conservent à bord de la farine, afin de pouvoir faire du pain frais tous les jours. Ils conserveront encore du *moût de bière* en pâte; ils en feront une boisson sur-le-champ, en la faisant *infuser* dans de l'eau bouillante pendant quelque temps. Cette liqueur est très saine, et on a trouvé qu'elle était un *spécifique* contre le *scorbut*.

On peut encore faire provision de *vins* légers et de *cidres* qui, quoique tournés à l'*aigre*, n'en sont pas moins utiles. Le *vinaigre* est un *spécifique* excellent dans la plupart des maladies, et devrait être en usage dans tous les voyages, surtout à la mer. On doit encore embarquer les animaux qui peuvent se conserver vivants. Les gens de mer et les soldats garde-côtes doivent user de *quinquina* comme d'un *spécifique* contre les maladies auxquelles ils sont exposés.

DE LA SANTÉ CHEZ LES GENS SÉDENTAIRES.

Les hommes qui s'occupent de travaux sédentaires doivent éviter de rester assis plus de trois ou quatre heures de suite : 1° pour ne pas être trop longtemps sans prendre de l'*exercice* ; 2° pour changer d'air et, par-là, fuir toutes les maladies de *poitrine* auxquelles ils sont si sujets.

Ils doivent éviter de se tenir longtemps dans une posture courbée, s'ils veulent ne plus éprouver de mauvaises *digestions*, des *vents*, des *maux de tête*, des *douleurs dans la poitrine*, s'ils ne veulent point s'exposer à la *consomption*, à l'*affection hypochondriaque*, etc. La posture courbée gène encore la *circulation* dans les parties inférieures: de là les maux des jambes, dont souvent les gens sédentaires perdent l'usage. Outre cela, cette posture vicie le *sang* et les humeurs par la stagnation ; la *transpiration* est arrêtée : de là la *gale*, les *ulcères sordides*, les *pustules de mauvais caractère*, et d'autres *maladies de la peau* si communes parmi ces ouvriers. La posture courbée dé-

forme le corps ; l'*épine* perpétuellement pliée prend une forme voûtée qu'elle conserve ensuite toute la vie : de là l'empêchement des *fonctions vitales*, le relâchement universel des parties *solides*, les *écrouelles*, la *consomption*, la *passion hystérique* et la foule des *maladies nerveuses*, si fréquentes depuis que les travaux sédentaires sont devenus si communs.

En conséquence, ils doivent se tenir dans la posture la plus droite possible. Soit qu'ils soient debout, soient qu'ils soient assis, ils doivent changer de situation très souvent dans la journée, abandonner l'ouvrage de temps en temps, et, dans les intervalles, se promener en plein air, courir, aller à cheval, se livrer à tous les *exercices* qui peuvent donner de l'action aux *fonctions vitales*. Ils doivent bien se garder d'employer ce temps de récréation au cabaret, au café, estaminet, ou cabinet de lecture, et autres endroits enfermés, ou à des amusements sédentaires. Ils doivent observer la *propreté* la plus scrupuleuse.

Ils doivent éviter les *aliments venteux*, de *mauvaise digestion*, et observer la tempérance la plus sévère. Ils feront bien de s'occuper

du jardinage dans leurs moments de loisir, s'ils sont dans le pouvoir de le faire.

DE LA SANTÉ CHEZ LES GENS DE LETTRES.

Les *gens de lettres* sont encore plus exposés que les autres personnes sédentaires. On n'en voit qu'un petit nombre qui soient forts et bien portants et qui vivent jusqu'à un âge avancé. Une étude suivie a souvent ruiné en peu de mois la meilleure *constitution*. Penser continuellement, c'est, comme on dit, ne pas vouloir penser longtemps.

Les *gens de lettres* sont sujets à la *goutte*, suite des mauvaises *digestions* et de la *transpiration* arrêtée. Ils sont souvent attaqués de la *gravelle* et de la *pierre*, effets du peu d'*exercice*. Les maladies du *foie*, telles que les obstructions de ce *viscère*, les *squirrhes*, la *jaunisse*, les *indigestions*, la perte de l'appétit, la destruction du corps entier, sont les suites de la vie sédentaire à laquelle les *gens de lettres* sont astreints. La *consomption*, si commune parmi eux, est la suite de la posture penchée et appuyée contre un bureau,

dans laquelle ils travaillent. Une trop grande application conduit aux maux de tête, à l'*apoplexie*, aux *vertiges*, à la *folie*, à la *paralysie*, aux *maladies des yeux*, aux *fièvres* de toute espèce, surtout du genre *nerveux*, à l'*hydropisie*, à l'*affection hypochondriaque*, maladie la plus triste et la plus désespérante.

Pour éviter cette foule de maux, l'homme de lettres doit se persuader qu'il doit donner souvent, et pendant un temps convenable, du relâche à son esprit, soit en se produisant dans quelque société agréable, soit en prenant quelque divertissement qui demande de l'*exercice*, soit de toute autre manière. Il ne doit point rester trop longtemps assis, puisque cette situation trouble les *digestions*, dérange les *sécrétions* et s'oppose à la *transpiration*.

L'*exercice* auquel il doit se livrer est celui qui met toutes les parties du corps en mouvement : tel est celui du cheval ; mais il ne doit point le prendre seul dans un lieu solitaire : il faut que ce soit en société, dans des lieux agréables et qui lui fournissent des objets qui, bien loin de demander de l'appli-

cation, le distraient, le récréent, et lui fassent oublier les affaires du cabinet.

Il faut que son cabinet soit spacieux et bien aéré ; que s'il lit et écrit beaucoup, ce soit tantôt debout, tantôt assis, et toujours dans la posture la plus droite possible. Celui qui ne fait que dicter doit le faire en se promenant. Quand il le peut, il doit lire et parler tout haut. C'est un excellent *exercice* que de débiter des discours en public.

Le matin a toujours été reconnu pour être le temps le plus propre à l'*exercice*. Cependant c'est à l'homme de lettres à se consulter ; beaucoup de mes amis ne travaillent que la nuit, à cause du calme qui règne partout ; mais il ne faut jamais passer une matinée entière sans prendre de l'*exercice*. Que ce soit avant ou après le travail, il doit s'en faire une affaire capitale, et il doit être aussi attentif à ses heures de récréation qu'à ses heures d'étude. La musique peut être un des délassements chéris des *gens de lettres*.

Ils doivent éviter les *aliments aigres*, *venteux*, *rances*, de difficile *digestion* ; leurs repas du soir doivent être légers et pris de

bonne heure. L'eau doit être leur principale boisson : la *bière* qui ne soit pas trop forte, le bon *cidre*, le *vin* trempé leur conviennent. Ils ne doivent jamais se mettre à table immédiatement après l'*exercice*, ni s'exercer immédiatement après les repas. En général l'*exercice* ne doit jamais être violent ni porté à un degré excessif de fatigue ; il faut le varier souvent. Les *bains froids* leur conviennent ; ils peuvent même leur tenir lieu, jusqu'à un certain point, de tout autre *exercice*.

DES ALIMENTS ET DU RÉGIME
lorsqu'on est en santé.

Il convient d'avoir la plus grande attention au *régime* ; il est de la plus grande importance pour la conservation de la santé. La première règle à suivre est d'éviter tout excès : le trop, comme le trop peu de nourriture, est nuisible. Les *végétaux* et les *animaux* sont également propres à nous nourrir ; mais il y a un choix à faire dans les qualités de ces substances.

Les grains gâtés sont des *poisons* qu'il est de l'intérêt du gouvernement d'empêcher qu'on expose en vente ; les autres substan-

ces *végétales*, gardées trop longtemps, deviennent malsaines; la viande est encore plus sujette à la corruption. On ne doit jamais manger d'animaux qui meurent d'eux-mêmes, puisqu'alors ces animaux ne meurent que parce qu'ils sont malades. On doit également s'abstenir d'animaux qui meurent par accident, parce que le *sang* qui se répand dans les chairs les fait bientôt tourner à la *putridité*. Les canards, les cochons, tous les animaux qui vivent d'ordures, tous ceux qui sont engraissés avec des *aliments* grossiers, que l'on tient enfermés, qui ne jouissent point du grand *air*, occasionent des *indigestions*, appesantissent le sang.

La viande, prise en grande quantité, a souvent conduit au *scorbut* et aux suites nombreuses de cette maladie, telles que les *indigestions*, la *mélancolie*, l'*hypochondrie*, etc. Ceux qui sont jaloux de leur santé ne doivent manger de la viande qu'une seule fois en vingt-quatre heures. Cette viande ne doit être que d'une seule espèce. Les *aliments* ne doivent être ni trop trempés ni trop secs : les *aliments* aqueux relâchent les *solides* et rendent le corps

faible ; les *aliments* trop secs communiquent de la rigidité aux *solides*, vicient les humeurs et disposent le corps aux *fièvres inflammatoires*, au *scorbut*, etc.

L'appétit doit être le seul cuisinier dont on doive faire cas. Rien de plus dangereux que les sauces piquantes, que les soupes succulentes, que les assaisonnements de haut goût ; toutes ces préparations ne sont propres qu'à exciter la gourmandise et ne manquent jamais de nuire à l'*estomac*. La viande, simplement bouillie ou rôtie, est tout ce que l'*estomac* demande.

L'*eau*, qui devrait nous tenir lieu de toute boisson, doit être au moins celle qui soit le plus en usage. La bonne eau doit être légère, sans couleur, sans odeur, etc. : ces qualités ne se trouvent naturellement que dans celle de rivière. On doit s'abstenir des eaux qui ont séjourné longtemps dans des lacs, dans des étangs, comme ayant acquis de la *putridité*. Quant aux *liqueurs fermentées*, si elles sont bues modérément, elles peuvent ne pas nuire à la santé ; mais leur excès et l'usage de celles qui sont mal préparées et *falsifiées* sont

mortels. Les *liqueurs fermentées* trop fortes s'opposent à la *digestion*, bien loin de l'aider ; elles relâchent et affaiblissent le corps, bien loin de le fortifier.

Les gens qui s'occupent de travaux pénibles peuvent même se passer de *liqueurs fortes*. C'est une erreur de croire que ces personnes en ont absolument besoin. Ceux qui n'en font point usage sont non-seulement capables des plus grandes fatigues, mais encore ils vivent plus longtemps que les autres.

Les *liqueurs fermentées* ne doivent point être bues toutes nouvelles, parce que la *fermentation* n'étant pas achevée, elles se débarrassent de leur air dans les *intestins* ; de là les *vents*. Si elles sont trop anciennes, elles s'*aigrissent* dans l'*estomac* et nuisent à la *digestion*. Toutes ces raisons devraient porter chaque personne à préparer elle-même ses *liqueurs fermentées*, quand elle est dans le cas de le faire. Ce serait en outre un moyen sûr de prévenir les *falsifications* et toutes les fraudes en usage parmi ceux qui en font commerce.

Le *pain*, *aliment* le plus essentiel, le plus

salutaire, le plus universel, ne saurait demander trop d'attention pour l'avoir bon et salubre.

Il serait donc de la plus grande importance que chacun le préparât soi-même : il n'y emploierait que de bon grain. Il se garderait de faire usage des ingrédients que les boulangers n'emploient que trop souvent pour le rendre agréable à la vue, sans consulter s'il peut nuire à la santé. Le *pain* le meilleur est celui qui n'est ni trop lourd ni trop léger, qui est bien *fermenté*, cuit de la veille ; qui est fait de bonne farine de *froment*, ou plutôt de *froment* et de *seigle* mêlés ensemble.

Ce n'est pas assez que l'on sache quels sont les *aliments* qui conviennent aux hommes en général, il faut encore savoir quels sont ceux qui conviennent à chaque *constitution* en particulier. En conséquence, les personnes qui abondent en *sang* doivent être scrupuleuses dans l'usage des nourritures succulentes : elles doivent éviter les mets salés, les *vins généreux*, la *bière* forte, etc. Leur nourriture ne doit consister le plus souvent qu'en

pain et en substances *végétales ;* leur boisson doit être de l'eau, du *petit-lait*, etc.

DU RÉGIME

convenable aux personnes grasses et aux personnes maigres

Les personnes grasses éviteront toutes les substances grasses, huileuses ; elles mangeront souvent des *raves*, de l'*ail*, des *épices*, tout ce qui peut échauffer, favoriser la *transpiration* et l'urine; elles boiront de l'eau, du *café*, du *thé*, etc. ; elles prendront beaucoup d'*exercice*, et dormiront peu. Les personnes maigres suivront un *régime* contraire.

Ceux qui sont sujets aux *aigreurs* doivent faire leur principale nourriture de viande ; ceux, au contraire, qui ont des rapports qui tendent à la *putridité*, ne doivent user que de substances *végétales acides*.

Les *goutteux*, les *hypochondriaques*, les *hystériques*, éviteront tout ce qui est *austère, acide* et propre à s'*aigrir* sur l'*estomac*. Leur nourriture doit être maigre, légère, rafraîchissante et de nature *apéritive*. L'homme de lettres doit moins se nourrir que celui qui

s'occupe de travaux pénibles et en plein *air*. Les *aliments* qui nourrissent très bien les paysans seraient *indigestes* aux habitants des villes.

Mais le *régime* ne doit jamais être trop uniforme. L'usage constant d'une même espèce d'*aliments* peut avoir de mauvais effets. Dans le premier âge de la vie, ces *aliments* doivent être légers, nourrissants, de nature *délayante*, mais répétés souvent. Dans l'âge moyen, ils doivent être solides et avoir un certain degré de ténacité. Dans l'âge avancé, qui semble se rapprocher du premier âge, on doit suivre le *régime* de cette période : il doit être léger et plus délayant que celui de l'âge moyen, et même les repas doivent être plus fréquents.

Il ne suffit pas pour la santé que le *régime* soit sain ; il faut encore qu'il soit réglé. Un long jeûne, bien loin de réparer les excès, de rétablir le jeu des organes, affaiblit l'*estomac* et le remplit de *vents*. Il faut que les *aliments* soient pris plusieurs fois par jour, si l'on veut réparer les pertes que le corps fait continuellement, si l'on veut entretenir les humeurs

dans leur état sain et conserver leur douceur. Le jeûne est surtout nuisible aux jeunes gens et aux personnes âgées, qui, lorsqu'elles ont l'*estomac* vide, sont souvent attaquées de *vertiges*, de maux de tête, de faiblesses, de *vents*, auxquels le seul *remède* est un peu de *pain* et un verre de *vin*. On doit abolir l'habitude de ne déjeuner qu'avec une tasse de *thé*, de *café*, etc, et un peu de *pain*. Pour se bien porter, il faut déjeuner convenablement et souper légèrement.

DU CHANGEMENT DE RÉGIME.

Quand une fois on s'est habitué à un certain *régime*, il est dangereux de le changer subitement ; il ne faut le faire que par degrés, soit qu'on veuille passer d'une nourriture peu substantielle à une plus succulente, soit qu'on veuille changer la qualité ou retrancher de la quantité des *aliments*. Cependant un *régime* trop réglé peut devenir dangereux. On peut varier la quantité de la nourriture, soit en plus, soit en moins, quand les occasions s'en présentent, pourvu que l'on ait

toujours attention à la modération et à la tempérance.

INFLUENCE DE L'AIR SUR LA SANTÉ.

Rien de plus contraire à la santé que l'*air* malsain. Les églises et les assemblées, tous les lieux où l'*air* se trouve dépourvu de ses qualités, par la respiration des personnes qui s'y trouvent en trop grand nombre, par le feu, par les lumières, etc., deviennent nuisibles aux personnes délicates. L'*air* des grandes villes, chargé de vapeurs et d'exhalaisons *putrides* qui s'élèvent sans cesse des substances tant *animales* que *végétales*, est également malsain. Chacun doit y choisir son logement dans les rues larges et bien percées, afin que l'*air* puisse y circuler librement.

Les appartements doivent être ouverts à deux *airs* opposés, surtout les chambres à coucher. Au lieu de faire les lits aussitôt qu'on en est sorti, on doit au contraire les découvrir et les laisser une partie du jour exposés à l'*air* d'une porte et d'une fenêtre ouvertes. Les vaisseaux, les prisons, les hôpitaux, où

l'on ne peut employer ces moyens, doivent faire usage de *ventilateurs*. Le *ventilateur* est d'une nécessité indispensable dans ces lieux, soit pour la conservation de la santé, soit pour la guérison des maladies, soit pour la salubrité des provisions. On doit encore l'employer dans les mines, dans les caves, dans les salles de spectacle, dans les serres, dans les magasins à blé, etc.

Il serait bien à désirer que les personnes qui sont obligées pour leurs affaires de passer le jour dans les villes allassent coucher à la campagne. Si l'on respire un bon *air* pendant la nuit, on répare, en quelque sorte, les effets du mauvais *air* que l'on a respiré dans le jour. Les *asthmatiques*, les *hypochondriaques*, les personnes attaquées de *consomption*, doivent fuir l'*air* des villes comme on fuit la *peste*. Il faut que les maisons, les châteaux, etc., soient bâtis à une certaine distance des bois, des marais, des lacs, etc.

Il y a peu de *remèdes* aussi salutaires aux malades que l'*air* frais : c'est le plus puissant *cordial*, s'il est administré avec prudence.

L'*air* frais est surtout nécessaire dans les chambres, dans les salles où il y a plusieurs malades rassemblés, dans les infirmeries, dans les hôpitaux, etc. C'est ici que sont utiles les *ventilateurs*; en servant aux malades, ils servent encore aux médecins, aux chirurgiens, aux ecclésiastiques, à toutes les personnes employées auprès des malades. Les hôpitaux, toute maison destinée aux infirmes, doivent être dans une situation favorable pour l'*air*, et par conséquent à une certaine distance des grandes villes.

DE L'EXERCICE PAR RAPPORT A LA SANTÉ.

Une loi qui paraît être universelle chez tous les hommes, c'est que sans *exercice* on ne peut jouir de la santé. L'inaction fait tomber les *solides* dans le relâchement : de là des maladies sans nombre. Les *obstructions des glandes*, aujourd'hui si communes, n'ont point d'autres causes que le défaut d'*exercice*. L'*exercice* préviendra donc cette maladie; il s'opposera encore à la faiblesse des *nerfs* et à toutes les *maladies nerveuses*; il

facilitera la *transpiration*, dont la *suppression* cause une foule de maladies.

Les personnes faibles, valétudinaires, toutes celles dont les occupations n'exigent pas un *exercice* suffisant, comme les ouvriers sédentaires, les marchands, les *gens de lettres*, etc., doivent faire de l'*exercice* une habitude religieusement observée, et cet *exercice* doit être aussi réglé que les repas.

DE L'HABITUDE DE RESTER TROP AU LIT.

Il faut bannir la coutume pernicieuse de rester trop longtemps au lit le matin, coutume qui est universelle dans les grandes villes. L'*air* du matin fortifie les *nerfs* et remplit, jusqu'à un certain point, l'indication du *bain froid*. On ferait bien de se lever avec le jour. Qu'on se promène, qu'on monte à cheval, qu'on fasse tout autre *exercice* en plein *air*, on se trouvera avoir l'esprit plus gai, plus serein pendant le jour; on aura plus d'appétit, et tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutumera bientôt à se lever matin et à le trouver agréable. Rien ne contribue davantage à la con-

servation de la santé et à prolonger la vie jusqu'à une vieillesse avancée.

L'*exercice* est le seul *remède* pour les personnes inactives, qui se plaignent de douleurs dans l'*estomac*, de *vents*, de gonflements, d'*indigestions*, etc.; mais, en général, l'*exercice* doit être pris en plein *air*. Il ne faut pas s'astreindre à un seul genre d'*exercice*, il faut se livrer à tous alternativement, et s'en tenir le plus longtemps à celui qui est le plus approprié aux forces et à la *constitution*.

L'espèce d'*exercice* qui met le plus d'*organes* en action est toujours celui que l'on doit préférer : tels sont la promenade, les courses, l'*exercice* du cheval, de la nage, de la culture de la terre, de la chasse, de la paume, etc. Ceux qui le peuvent doivent monter à cheval deux ou trois heures par jour, à plusieurs reprises. Les autres doivent employer le même temps à se promener ou à d'autres *exercices*; car l'*exercice* ne doit jamais être continué trop longtemps. La fatigue lui ôte tous ses avantages; et, au lieu de fortifier le corps, elle l'affaiblit.

L'indolence non-seulement occasione des

maladies, mais encore elle rend les hommes inutiles à la société, et donne naissance à toutes sortes de vices. Dire d'un homme que c'est un oisif, c'est dire plus que si on l'appelait vicieux. Quand l'esprit n'est point occupé de quelque objet utile, il faut qu'il soit à la poursuite de quelque plaisir ou qu'il médite quelque mauvaise action. L'homme n'est certainement pas fait pour l'indolence ; ce vice renverse tous les desseins pour lesquels il a été créé, tandis que la vie active est le rempart le plus puissant de la vertu et la conservatrice la plus souveraine de la santé.

DU TRAVAIL

sous le rapport social, sanitaire, politique, religieux et pénitentiaire.

En parlant de l'exercice, il n'est pas hors de propos de dire un mot du travail, de sa nature dans l'ordre de la société, de ses rapports avec les principes de catholicisme, de ses résultats actuels, de ses résultats pour l'avenir ; il est nécessaire à l'homme, mais il doit être sanctifié par son actualité légitime.

Le vice opposé est indigne de l'homme,

soit qu'on le considère comme chrétien, soit qu'on l'envisage seulement comme membre de la société civile. Ce n'est ni par le repos ni par le sommeil qu'on acquiert le bonheur et la santé : *Non otio nec somno acquiritur merces.* La fortune est comme le royaume du ciel : *Vim patitur. Multam malitiam docuit otiositas.* — Selon l'expérience, l'homme paresseux est à charge à lui-même, à ses parents, à ses amis, à ses connaissances. La paresse est un des sept péchés capitaux ; l'oisiveté est un vice odieux, que le Christ a condamné par sa conduite comme par ses discours et ses exemples : il fut ouvrier charpentier. Ses paroles les plus vives s'adressent aux gens oisifs : *Cur hic statis totâ die otiosi ? Pourquoi restez-vous toute la journée sans rien faire ?* Ce n'est pas assez, il ajoute la menace à cette apostrophe : *Projicietur vos in tenebras exteriores, ligatis pedibus et manibus.* Paresseux, vous serez plongés dans la misère la plus profonde; telle est l'obligation du *travail* au point de vue chrétien. En économie politique, on peut dire : « Le travail est une opération par la-» quelle l'homme prépare ou donne à la ma-

» tière brute et inerte une valeur qu'elle » n'avait pas de sa propre nature. »

On distingue trois sortes de travail : le travail de suppôt, le travail de l'intelligence et le travail du génie. Sous ce triple point de vue, le travail mérite d'être organisé de manière à ce que chaque homme au sein de la société n'en manque pas, et soit pourvu de celui qui convient le mieux à son talent, à sa capacité, à son éducation, à sa constitution physique et morale.

Depuis quelques années, la détresse des classes laborieuses, au moins aussi dignes d'intérêt que les prisonniers, va de plus en plus en augmentant. Chaque jour, on voit de malheureux ouvriers envier le sort de ceux-ci, réclamer les avantages de la position qui leur a été faite par la justice, et tenter toute sorte de moyens pour l'obtenir ; combien qui se livrent à dessein à certains délits pour arriver à ce but désespéré !

Depuis cinquante ans *le travail*, apprécié comme il mérite de l'être, est devenu *propriété*, aussi estimable qu'autrefois des *biens-fonds* ou des *rentes* ; avec lui, comme avec

celles-ci, l'homme probe animé d'un esprit d'ordre et d'économie arrive à constituer sa famille dans l'aisance, et participe à tous les avantages de la cité parmi ses concitoyens. Toute la difficulté consiste dans les moyens d'arriver à sa possession. On croirait d'abord qu'il est facile d'atteindre ce but; mais malheureusement l'expérience de tous les jours montre qu'il existe une multitude innombrable d'obstacles; des hommes capables et bien disposés pour le travail manquent de tous les éléments nécessaires pour arriver à se le procurer. Trop souvent leurs efforts n'aboutissent qu'aux plus amères déceptions; en supportant le poids du jour et de la nuit, d'une façon moins douce que la plupart des bêtes de somme, ils ont l'ennui poignant de voir leurs fils et leur femme se dessécher et périr sur la paille dans de misérables réduits, faute de nourriture et d'entretien. Cependant la France est grande, productive; les lois politiques qui la régissent sont supportables, et ne laissent à aucun de ses enfants sincères et raisonnables le regret d'être né sur son sol admirable. Que de richesses, en effet, ne

trouve-t-on pas dans notre beau pays sous les rapports agricole, industriel ou maritime? Les terrains fertiles qui sont encore vierges de culture, dans l'intérieur du territoire actuel de la France, suffiraient à eux seuls pour occuper utilement tous les bras oisifs et les enrichir sans diminuer le bien-être de ceux qui en ont la possession. Quatre cents lieues de côtes maritimes, qui nous environnent, devraient être un débouché prodigieux pour toutes les activités avides de richesses; alors elles cesseraient de tenir en échec la société, obligée de les surveiller, de les contenir à grands frais d'argent et d'hommes robustes susceptibles d'être mieux utilisés.

La mer n'est pas seulement un abîme destiné par la Providence à confondre la témérité audacieuse de l'homme : elle est pour lui une région immense capable d'entretenir la générosité de ses idées quand il la parcourt, et en même temps un amas de véritables biens offerts à ses labeurs intrépides. La position incomparable de la France, environnée de mers, couverte de golfes et traversée de fleuves, sans cesser de tenir au continent,

suffirait à elle seule pour fournir un travail des plus productifs à deux millions de prolétaires organisés en industriels maritimes.

Les chemins de fer aussi, développés avec intelligence et promptitude, pourraient procurer à nos provinces les moins accessibles tous les produits de nos côtes, et les débarrasser de leur superflu en hommes et en denrées. L'un des plus célèbres économistes modernes a essayé d'apprécier, par des calculs approximatifs, le nombre d'individus qui pourraient vivre heureux par nos seules ressources nationales, et il a trouvé que sans témérité on peut évaluer ce nombre à cent millions!

Cent millions de personnes, de tout âge, de tout sexe, et, qui pis est, de toute condition, vivraient confortablement, suivant leurs états divers, si l'agriculture, l'industrie et la marine étaient organisées de manière à produire tous les fruits qu'on peut en attendre; surtout depuis les merveilleuses découvertes de ces derniers temps et leur application ingénieuse aux chemins de fer, aux bateaux à vapeur, etc. machines mécaniques. Quelles

déceptions pour les âmes intelligentes, haletantes de désirs et frappées d'impuissance au milieu de tant de ressources! Cependant, sur trente-quatre millions d'habitants, quelques centaines de mille seulement se trouvent dans l'opulence, tout autant ont une fortune passable, un ou deux millions sont réduits au nécessaire, six millions vivent du crime ou du vice, tout le reste trépigne dans l'infortune et dans la misère. A la vue de ce tableau, qui certes n'est pas exagéré, on conçoit le malaise général qui règne parmi les classes laborieuses de toute l'Europe.

A la vue de cette grande question sociale dont la solution devient de plus en plus urgente, car elle intéresse tout le monde, les riches comme les pauvres, comment ne pas craindre pour le renversement des bases sur lesquelles reposent l'ordre et la tranquillité dans l'état actuel de la société? car, suivant nous, ce n'est pas améliorer le sommet d'un édifice que d'en ébranler les fondements: on ne saurait constituer le bonheur de la famille en démolissant la cité. Ce n'est pas ainsi que procède la civilisation.

L'organisation des prisons peut fournir au gouvernement un moyen de faire un bel essai d'organisation du travail. Le mode serait de proposer au trésor d'y fabriquer pour son propre compte les fournitures nécessaires à l'armée, à la marine, aux hospices et aux hôpitaux, aux dépôts de mendicité et aux prisons elles-mêmes. Le travail étant le lot de l'homme en général, les condamnés doivent y être soumis comme tout le monde. Les frais qu'ils occasionent peuvent non-seulement être couverts par-là, mais encore les dommages qu'ils ont faits à la société avant leur jugement. Le travail de l'homme libre suffit pour le faire vivre, lui, sa femme et ses enfants, malgré les lundis, les *grèves* et les jours de chômage ; dans la prison il n'y a rien de tout cela. Souvent l'ouvrier le plus honnête, le plus habile, le mieux intentionné, manque du capital nécessaire pour mettre ses bras en mouvement, ou, s'il parvient à se procurer des fonds, bientôt les débouchés étant obstrués, l'intérêt usuraire en ronge tout le fruit ; l'État n'aura rien à craindre de pareil dans l'organisation du travail parmi les prisonniers : les

bras, les capitaux, les débouchés, tout est trouvé pour lui. Il peut être son propre consommateur ; le budget fait ses avances et son fonds de roulement, tandis qu'il a des milliers de producteurs valides sous sa main qui ne peuvent lui manquer au jour du besoin.

On dira peut-être que la loi oblige l'administration à mettre les fournitures en adjudication ; mais rien ne l'empêche de faire changer cette loi à l'une des prochaines législatures. Tout le monde connaît les vices du système d'adjudications au rabais. Celui qui veut les obtenir donne une prime à ses concurrents, partage avec eux son bénéfice, et, à l'aide de pots-de-vin, toute la prévoyance du législateur est mise en défaut au détriment du trésor. D'un autre côté, les travaux qui ont été exécutés jusqu'à ce jour dans nos prisons n'ont pas été pour les détenus l'occasion d'apprendre un état pour l'exercer utilement à leur sortie. D'ailleurs, leurs salaires ne sont pas assez élevés pour leur inspirer le goût et l'amour du travail ; au moyen du bas prix des salaires, les entrepreneurs des travaux des prisons font une concurrence funeste

aux fabricants qui occupent des ouvriers libres. De sorte qu'une mesure qui aurait dû être un soulagement pour les contribuables, en diminuant l'impôt, a pour résultat de les placer dans l'impossibilité de le payer. Ainsi, prisonniers, ouvriers libres, fabricants et contribuables, tout le monde enfin est intéressé à voir le gouvernement organiser le travail dans les prisons pour son propre compte.

(Article déjà publié dans l'ancien *Journal des prisons*, par le chanoine L.-A. Clavel.)

DU SOMMEIL PAR RAPPORT A LA SANTÉ.

Les enfants doivent dormir autant qu'ils paraissent le désirer. A mesure qu'ils avancent en âge, il faut régler leur sommeil, de sorte qu'à dix ou douze ans ils ne dorment pas plus que les adultes, sept ou huit heures.

Il faut contracter l'habitude de se lever de bonne heure. Rien de plus contraire à la santé que la coutume universelle, surtout dans les grandes villes, de ne se lever qu'à neuf ou dix heures.

La nuit est le seul temps du sommeil; mais pour le rendre salutaire il faut prendre, pen-

dant le jour, un *exercice* suffisant, souper légèrement et se coucher l'esprit aussi gai et aussi tranquille qu'il est possible.

L'habitude de dormir après le repas, quand elle est forte, doit être respectée; d'ailleurs, les personnes qui ont les *nerfs* délicats, telles que les enfants, les femmes et les *gens de lettres*, se trouvent bien de faire la *méridienne*.

DES HABITS PAR RAPPORT A LA SANTÉ.

Les habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite, à la saison, à l'âge, au *tempérament*, etc. La jeunesse, dont le *sang* a un fort degré de chaleur, dont la *transpiration* est facile, n'a besoin dans nos climats que d'habits légers; mais l'âge avancé, par la raison contraire, a besoin d'habits qui fomentent la chaleur et la *transpiration*. C'est à cet âge que conviennent les camisoles de flanelle, etc., qui affaiblissent les jeunes gens, qui les rendent délicats, et les empêchent d'en tirer de l'utilité quand les *rhumatismes* ou quelque autre maladie semblable les rendent nécessaires.

Il serait à désirer qu'on ne changeât pas d'habits chaque saison. Le drap, singulièrement approprié à notre température, devrait être la seule étoffe dont on fît usage. Il n'y a presque pas de jours, dans l'été, où il ne soit supportable. En ne se servant que de cette espèce d'habits, on préviendrait les maladies auxquelles on s'expose quand on prend les habits d'éte trop tôt et qu'on les quitte trop tard. Les vieillards surtout ne doivent point connaître les habits de saisons.

Toute la perfection d'un habit consiste en ce qu'il soit aisé et propre ; la mode ou la forme ne devrait entrer pour rien dans la façon, on ne devrait au contraire consulter que la santé, le climat et la commodité. Il faut que la *poitrine*, le *bas-ventre*, les bras et les pieds soient absolument à l'aise. On ne devrait se servir d'aucune espèce de ligature dans la manière d'attacher les habits. Les jarretieres, les boucles, les cols, les colliers, les corsets, les ceintures s'opposent à la *circulation du sang*, à l'accroissement des parties, et deviennent la cause d'un nombre infini de maladies.

DE L'INTEMPÉRANCE.

La grande règle de la *tempérance* est de se tenir à la simplicité. La nature ne demande que des *aliments* simples et sans apprêts. L'*intempérance* apporte les plus grands désordres dans l'*économie animale* : elle nuit à la *digestion ;* elle relâche les *nerfs ;* elle rend les *sécrétions* irrégulières ; elle vicie les humeurs et occasione des maladies sans nombre.

L'*intempérance* est également dangereuse dans la satisfaction des autres désirs. Avec quelle promptitude l'abus des liqueurs et des plaisirs ne détruit-il point la meilleure *constitution ?* Quels désordres ces excès ne jettent-ils point dans les familles? Combien de femmes, d'enfants périssent de besoin, tandis que des pères cruels, des chefs de famille se livrent sans réserve à leurs appétits insatiables?

L'ivrognerie est, par elle-même, non-seulement le vice le plus abominable, mais encore la source de la plupart des autres vices. Il n'est point de crime, quelque horrible qu'il soit, que ne puisse commettre un ivro-

gne pour l'amour des liqueurs. On a vu des maris vendre les habits de leurs femmes, des femmes vendre les habits de leurs enfants, vendre les aliments qu'elles devaient manger, vendre même ensuite leurs propres enfants, pour acheter un malheureux verre de liqueur.

DE LA PROPRETÉ

dans ses rapports avec la santé.

La *gale* et la plupart des autres *maladies de la peau* sont dues principalement au défaut de *propreté*. La malpropreté occasione encore les diverses espèces de vermines qui infectent les hommes, les maisons, etc.; la *propreté* en est le seul *remède*. Les *fièvres putrides*, *malignes*, etc., commencent ordinairement par ceux qui habitent des maisons malpropres et renfermées, qui portent des habits sales, etc. La *propreté* est donc de la derniere importance. On changera donc souvent de linge pour favoriser la *transpiration insensible*, si nécessaire à la santé; on changera souvent d'habits, et on tiendra ses appartements très propres.

La police veille exprès à ce que les rues des grandes villes soient nettoyées de toutes les ordures dont elles sont sans cesse couvertes, en éloigne les abattoirs qui corrompent l'air et engendrent la *contagion*. Les paysans n'accumuleront pas le fumier devant leurs portes; ils se garderont de coucher dans les mêmes endroits que leurs bestiaux, ou d'y faire coucher ceux qui les gardent.

La *propreté* est indispensable dans les camps, dans les casernes, dans les infirmeries, dans les hôpitaux, sur les vaisseaux; elle est seule un *remède* contre plusieurs maladies. Il est de la dernière importance de changer souvent les malades de linge; il n'y a pas de cas où un malade ne puisse être changé quand il est sali.

Une personne en santé doit changer plusieurs fois par semaine de linge. Elle doit faire fréquemment usage de *bains*, se laver tous les jours les mains, le visage et surtout les pieds.

La *propreté* a plus d'attrait à nos yeux que la parure; elle est un ornement pour tous

les états ; personne n'en est dispensé ; elle doit être pratiquée avec le plus grand soin partout, mais dans les villes peuplées elle doit être presque révérée.

DE LA CONTAGION.

Moyens d'hygiène publique pour la prévenir.

Beaucoup de maladies sont *contagieuses*. On doit donc, autant que l'on peut, éviter toute communication avec les malades. Le malade n'a besoin que de ceux qui, par état ou par bienfaisance, se destinent à le soigner. C'est vouloir exposer sa vie et celle de ses connaissances que de visiter les malades par pure curiosité ou par une tendresse mal entendue.

Les médecins, les curés et les personnes charitables doivent chasser d'auprès d'un malade toute personne inutile : c'est le seul moyen d'arrêter les progrès de la *contagion*. Le malade lui-même en retirera un avantage: son imagination, facile à s'effrayer, ne sera plus exposée aux propos sourds et à petit bruit, aux contenances effrayées et tristes de ces gens oisifs qui ne manquent jamais de lui

troubler l'esprit, et par-là d'aggraver la maladie.

On bannira l'usage ordinaire, surtout parmi le peuple et à la campagne, d'inviter un grand nombre de personnes aux funérailles, et de les assembler pendant quelque temps dans la chambre du mort, parce que c'est encore un moyen de propager la *contagion*, qui ne meurt pas toujours avec le malade. Il faut enterrer promptement ceux qui périssent de *fièvres malignes*, *putrides*, etc., et l'on doit éviter de s'en approcher.

Il est dangereux de se servir des habits qu'ont portés des malades, à moins qu'ils n'aient été lavés et exposés à la fumée de plantes odorantes, du *vinaigre*, du *soufre*, ou à l'*air*, pendant un temps assez considérable.

Les prisons, les hôpitaux, etc., répandent souvent la *contagion* dans les villes. Il est convenable de reléguer ces maisons publiques hors des murs.

Les habitants des villes doivent choisir une habitation bien exposée, parce que leur atmosphère n'est qu'une masse corrompue, chargée de particules les plus pernicieuses.

Ils doivent encore éviter les rues étroites, malpropres et passagères ; ils doivent tenir propres leurs maisons et leurs laboratoires, sortir et se tenir en plein *air* aussi souvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Ceux qui, par état, soignent les malades, si la maladie est *contagieuse*, doivent prendre du *tabac* ou de toute autre plante odorante très forte, comme la *rue*, la *tanaisie*, etc. Ils doivent tenir les malades très propres et arroser la chambre avec du *vinaigre*, y déposer du chlore, etc. Ils ne doivent point aller dans le monde sans avoir changé d'habits, sans s'être lavé les mains, le visage, etc.

Les hôpitaux sont moins sujets à propager la *contagion* depuis qu'ils sont situés hors des villes, que les malades y sont moins amoncelés les uns sur les autres dans de petites salles, la propreté et les *ventilateurs* moins négligés, plus nombreux, et construits d'après les conseils des architectes physiciens. Il serait encore à désirer qu'ils fussent administrés d'une manière moins avilissante; le peuple s'y rendrait avec moins de répugnance. Les maladies *contagieuses*, qui s'en-

gendrent communément parmi les pauvres, trouveraient leurs tombeaux dans les hôpitaux, et ne seraient plus dans le cas de se communiquer aux personnes plus aisées, et souvent de produire des *épidémies*.

DES PASSIONS PAR RAPPORT A LA SANTÉ.

Les *passions* ont une grande influence et sur la cause des maladies, et sur leur guérison.

La *colère* trouble l'esprit, déforme les traits du visage, précipite le cours du *sang* et dérange toutes les *fonctions vitales et animales;* elle cause souvent la *fièvre*, des *maladies aiguës*, et quelquefois la mort subite. Les personnes délicates, attaquées de *maladies nerveuses*, doivent être singulièrement en garde contre les excès de cette *passion*.

Le ressentiment, que souvent nous sommes maîtres de bannir de notre âme, épuise les forces de l'esprit, occasione les *maladies chroniques* les plus opiniâtres et ruine insensiblement la meilleure *constitution*. Rien ne montre plus de grandeur d'âme que le pardon des injures.

La *peur*, que la nature ne nous a donnée que pour notre conservation, conduit souvent à la perte de la vie. Une *peur* subite a, en général, les effets les plus funestes : les *accès épileptiques* et les autres maladies *convulsives* en sont souvent les suites. On doit donc soigneusement veiller à ce que les enfants ne soient point effrayés et à ce qu'ils ne s'effraient point les uns les autres.

Les effets prolongés de la *peur* sont encore plus dangereux : la crainte constante d'un mal futur, en séjournant dans l'âme, occasione souvent le mal même que l'on craint. De là, grand nombre de personnes meurent les mêmes maladies qu'elles avaient appréhendées pendant longtemps. Qu'on éloigne donc du lit des malades ces gens qui n'ont d'autres affaires que de visiter, pour venir chuchoter sans cesse à leurs oreilles.

Un autre usage souvent funeste aux malades, c'est celui dans lequel sont les medecins et d'autres prétendus savants de *pronostiquer* l'issue de la maladie. On a beau ne pas donner son opinion en présence du malade : un malade sensible l'a bientôt apprise par l'air

triste, par les pleurs, par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, surtout lorsque cette déclaration est capable de le tuer. Une réponse équivoque, lorsqu'on est interrogé sur le sort d'un malade, est, sans contredit, la plus sage, comme la plus sûre, dans une circonstance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les espérances. D'ailleurs il n'est pas donné à l'homme de connaître exactement le moment de la fin d'un autre.

DU CHAGRIN.

Ses effets funestes sur la santé.

Le *chagrin* est singulièrement nuisible à la santé. Ses effets n'ont point d'interruption, et quand il se fixe profondément dans l'âme, il a les suites les plus fâcheuses. Le *chagrin* se change souvent en une *mélancolie* continue, qui mine les forces de l'âme et ruine le *tempérament*.

La véritable grandeur d'âme consiste à supporter avec courage les malheurs qui assiégent la vie. Gardons-nous donc de céder au

chagrin ; cherchons la consolation, embrassons-la de quelque part qu'elle nous vienne ; que notre âme ne reste pas longtemps attachée sur un objet, surtout s'il est désagréable, et nous échapperons aux dérangements d'*estomac*, aux *indigestions*, aux affaissements de l'esprit, au *relâchement des nerfs*, aux *vents* dans les *intestins*, à la *corruption* de toutes nos humeurs.

Nous sommes presque autant maîtres de commander à notre âme que nous le sommes de diriger le *régime* de notre corps ; en conséquence, lorsque le *chagrin* se présente, cherchons la société des gens gais : entremêlons nos travaux d'amusements et de récréations ; livrons-nous à la variété de scènes que la nature se plaît à nous offrir partout, et dont le but est sans doute d'empêcher que notre attention soit trop longtemps fixée sur un seul objet : occupons-nous. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de l'application soient chagrins. Cultivons les plaisirs honnêtes ; ils semblent donner de la rapidité au temps et ils ne peuvent avoir que les suites les plus heureuses.

L'homme devrait passer dans la vie comme l'oiseau qui chante, comme la fleur qui s'épanouit.

La plupart de ceux qui sont dans le *chagrin* se livrent à boire ; mais le *remède* est pire que le mal. Il est rare qu'à la fin ils ne ruinent leur fortune, leur *tempérament*, leur réputation.

Quoique l'*amour* ne marche point aussi rapidement que quelques-unes des autres passions, c'est cependant la plus forte, et, portée à un certain degré, la moins susceptible d'être réprimée ou de céder aux impulsions de la raison. On n'aime point à l'extrême du premier abord : les personnes sages et prudentes doivent donc, avant que de se livrer à l'*amour*, peser attentivement les probabilités qui font espérer de pouvoir être légitimement uni à l'objet aimé. Si elles ne sont point en notre faveur, fuyons toutes les occasions d'augmenter notre passion, recourons à nos affaires, à l'étude, à la dissipation, au travail, et, s'il est possible, cherchons un autre objet que nous soyons dans le cas de pouvoir obtenir.

L'*amour*, devenu maladie, est très difficile

à guérir : les suites en sont souvent si violentes, que la possession de l'objet aimé n'en est pas toujours le *remède*. Cependant ce doit être celui que l'on doit employer, s'il n'y a pas d'impossibilité ; et on ne doit point s'y refuser pour une cause simple et légère. Les pères et mères sont trop enclins à traiter l'*amour* de bagatelle ; la plupart, entraînés par des vues d'intérêt, méconnaissent la voix de la nature et celle de la religion en sacrifiant tous les jours la santé, la tranquillité, le bonheur de leurs enfants et de ceux qui sont commis à leurs soins. Ils ne comptent pour rien l'inclination, la seule chose à laquelle ils doivent cependant faire attention, s'ils veulent faire d'heureuses alliances et s'ils ne veulent point se repentir dans la suite de la sévérité de leur conduite, de la perte de la santé et des sentiments de leurs enfants.

Le meilleur moyen de s'opposer à la violence des passions est, en général, de se livrer à celles qui sont opposées, et d'appliquer tellement son esprit aux choses utiles, qu'il ne lui reste plus de temps pour réfléchir sur ses malheurs.

DES ÉVACUATIONS ORDINAIRES.

Des selles.

Peu de choses concourent plus à la conservation de la santé que les *selles* régulières. Si les matières fécales restent trop longtemps dans le corps, elles vicient les humeurs ; si elles sont évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture.

Une *selle* par jour suffit en général pour un adulte ; une moindre quantité est nuisible. Le moyen de se la procurer est de se lever de bonne heure, de se promener en plein *air* et de tenir une conduite régulière dans le *régime*. Si, indépendamment de ces précautions, la *constipation* persistait, il faudrait suivre le conseil de Locke, se présenter à la garde-robe tous les matins, que l'on ait besoin ou non, et prendre des lavements avec de l'eau de savon ou de l'huile d'olive.

Il faut se garder d'employer des *médicaments*, surtout des *purgatifs*, pour la simple *constipation*. C'est en vivant de *régime*, en

évitant tout ce qui est de nature *échauffante* et *astringente*, en s'habillant légèrement, qu'il faut y remédier.

Les personnes trop relâchées useront d'*aliments* qui resserrent et fortifient, tels que le *pain de froment*, le *fromage*, les *œufs*, le *riz* bouilli dans du *lait*, etc. Elles boiront du *vin* rouge, du *vin de Bordeaux*, de l'*eau-de-vie* dans de l'eau, de l'*eau panée*, etc. Elles porteront de la flanelle, elles se tiendront les pieds chauds, et emploieront tous les moyens capables de favoriser la *transpiration*, dont ce relâchement dépend quelquefois.

DES URINES.

La libre évacuation des *urines* prévient et guérit plusieurs maladies. On doit donc employer tous les moyens possibles pour l'exciter. Il faut en conséquence fuir la vie sédentaire et éviter de rester longtemps dans le lit. On doit s'abstenir d'*aliments* de nature sèche et échauffante, de liqueurs *astringentes*, comme le *vin* rouge, etc., boire un peu de vin blanc à ses repas.

Les *urines* trop longtemps retenues dans la *vessie* s'épaississent; la partie la plus liquide s'évapore; la plus grossière, celle qui est sédimenteuse, reste: de là la *gravelle* et la *pierre*. Il est donc de la dernière importance d'uriner dès que le besoin se fait sentir. On a vu des personnes mourir, d'autres être attaquées de maladies désagréables et même incurables pour avoir retenu leurs *urines* trop longtemps par une fausse délicatesse. Si la *vessie* est trop distendue, elle perd de son action, elle tombe en *paralysie*; et alors elle est également incapable, soit de retenir les *urines*, soit de les évacuer convenablement.

Si les *urines* sont trop abondantes, il faut se priver de liqueurs aqueuses et faibles, de *sels alcalins*, de tout ce qui peut irriter les *reins* et dissoudre le *sang*. On doit remédier à la faiblesse qui en est la suite par une *diète fortifiante*, par les *remèdes astringents*.

DE LA TRANSPIRATION.

La *transpiration* est d'une si grande importance pour la santé que nous ne sommes

exposés qu'à un très-petit nombre de maladies tant qu'elle a lieu, et que dès qu'elle est *supprimée* tout le corps est malade.

C'est à la *suppression* de la *transpiration* qu'est dû le *rhume*, maladie qui tue plus de monde que la *peste*. En examinant les malades, on trouve qu'ils doivent la plupart de leurs maladies, soit à des *rhumes* violents dont ils ont été attaqués, soit à des *rhumes* légers qu'ils ont négligés.

Dans certains pays, la cause ordinaire de la *suppression* de la *transpiration* est l'inconstance du temps. Le meilleur *remède* est de s'exposer à l'air toute la journée. Ceux qui restent enfermés sont susceptibles de *s'enrhumer*.

Une autre cause est de porter des habits mouillés. Il est difficile que ceux qui sont fréquemment à l'air évitent cet accident. Aussitôt qu'on s'en aperçoit, il faut changer d'habits. Ce sont surtout les gens de la campagne qui doivent faire attention à ce conseil ; on les voit, avec leurs habits tout mouillés, s'asseoir ou se coucher dans les champs, et souvent dormir toute la nuit dans cet état : rien de plus dangereux.

Une troisième cause est l'humidité des pieds, d'où les *coliques*, l'*inflammation de poitrine*, le *choléra-morbus*, etc. Les personnes délicates, celles qui ne sont point accoutumées à avoir ni les habits ni les pieds mouillés, doivent être singulièrement en garde à cet égard. Ces personnes n'ont rien de mieux à faire, dans ce cas, que de selaver, immédiatement après, les pieds dans de l'eau tiède; si elles étaient mouillées à un certain degré, elles se mettraient en entier dans un *bain*.

Une quatrième cause est le *serein* et l'*air de la nuit*. Le serein, qui tombe abondamment après la chaleur du jour, rend le commencement de la nuit plus dangereux que le temps froid. Les voyageurs, les journaliers, tous ceux qui sont exposés à la chaleur du jour, les personnes délicates, doivent éviter le serein avec le plus grand soin.

Une cinquième cause est l'humidité des lits. On doit se garder de coucher dans des lits que les familles réservent pour les amis, à moins que ces lits ne servent aux domestiques ou à toute autre personne pendant l'intervalle. Les lits qui sont dans des chambres

sans feu sont dangereux, et les voyageurs doivent les fuir comme la *peste*. Un voyageur, transi de froid et mouillé, ne rétablira la *transpiration* qu'au moyen d'un bon feu, de boisson chaude et d'un lit sec.

Une sixième cause est l'humidité des maisons. Rien de plus dangereux que les maisons qui sont situées dans un terrain humide et marécageux. Le rez-de-chaussée, le premier étage, doivent être très élevés. On évitera d'habiter dans des maisons nouvellement bâties, soit à cause de l'humidité, soit à cause de l'odeur que fournissent le plâtre, la chaux, les peintures, etc. L'*asthme*, la *consomption*, les autres maladies des *poumons*, si communes parmi ceux qui travaillent en bâtiment, prouvent assez combien les maisons nouvellement bâties doivent être malsaines.

La septième et dernière cause de la *suppression* de la *transpiration* est le *passage subit du chaud au froid*; on ne s'*enrhume* guère qu'après avoir eu chaud. Quand on a bien chaud, il faut se couvrir de ses habits avant que de se mettre à l'air. Les ouvriers auront surtout cette attention. Ils ne dormiront point

en plein air quand ils auront chaud; ils ne boiront point de liqueurs froides et légères. S'ils sont tourmentés par la soif, ils peuvent mâcher des fruits, des plantes *acides*, que la nature nous offre de toutes parts. Une gorgée d'eau, gardée dans la bouche et rejetée ensuite, produit le même effet. On peut ajouter une bouchée de pain à cette gorgée d'eau, et ce moyen apaisera la soif encore plus sûrement, et on courra moins de danger.

DES MAISONS HUMIDES.

Attention qu'il faut avoir dans le choix du local d'une maison.

Les *maisons humides* produisent des effets très dangereux. C'est pourquoi les personnes qui font bâtir doivent choisir avec le plus grand soin une situation qui soit sèche. Une maison bâtie sur un terrain humide et marécageux ne pourra jamais être parfaitement sèche. Toute maison, à moins qu'elle ne soit bâtie dans un lieu absolument sec, doit avoir le premier étage très élevé : les domestiques

et les autres valets qu'on oblige de coucher dans des caves, dans des lieux bas, au rez-de-chaussée, conservent rarement une bonne santé. Mais les maîtres doivent certainement ne pas avoir moins d'attention à la santé de leurs domestiques qu'à la leur propre.

MALADIES AUXQUELLES ON S'EXPOSE QUAND ON HABITE DES MAISONS NOUVELLEMENT BATIES.

Rien de plus ordinaire que de voir des gens qui, pour échapper à des inconvénients frivoles, hasardent leur vie en habitant des maisons presque aussitôt qu'elles sont élevées, bâties, etc. Ces maisons sont non-seulement dangereuses à cause de leur humidité, mais encore à cause des parties qui s'exhalent de la *chaux*, des peintures, etc. L'*asthme*, la *phthisie*, les autres maladies des *poumons*, si communes parmi ceux qui travaillent aux bâtiments, prouvent assez combien les maisons nouvellement bâties doivent être malsaines.

Il est difficile de fixer le temps nécessaire pour qu'une maison nouvellement bâtie soit

parfaitement essuyée de toute humidité. Cela dépend de sa situation et de la quantité de plâtre employée à sa construction. Les maisons toutes bâties en pierre en exigent le moins; cependant la prudence veut encore qu'on les laisse sécher pendant au moins une année. Une maison dans laquelle est entré beaucoup de plâtre exige tout au moins une couple d'années avant que d'être habitée ; et celles qui sont toutes bâties en moellon et en plâtre en exigent davantage.

Les inconvénieuts qui résultent de ces habitations précipitées exigeraient, sans contredit, l'attention du gouvernement. Un propriétaire, avide de jouir du revenu de ses fonds, se hâte de mettre les appartements de sa maison en location, et souvent elle n'est pas achevée de bâtir qu'on y voit des affiches. L'intérêt le porte souvent à faire des remises considérables pour avoir des locataires plus promptement : ceux-ci, attirés par l'appât, se précipitent dans une foule de maladies, dont les affections de *poitrine* et les *rhumatismes* sont les plus communes.

Les maisons sont souvent rendues humides

par une propreté mal entendue. Je veux parler de l'usage pernicieux de laver les salles immédiatement avant que la compagnie y soit entrée. Plusieurs personnes sont alors certaines d'amasser un *rhume*, à moins qu'elles ne restent que très peu dans une chambre qui a été ainsi lavée. Celles qui sont délicates doivent fuir ces appartements avec le plus grand soin, et celles qui sont robustes ne sont pas à l'abri des dangers auxquels elles s'exposent.

On s'imagine que l'on peut habiter, sans courir de risques, une salle ainsi lavée, si l'on a eu soin d'y faire sur-le-champ un grand feu; mais qu'on me permette de dire que, par ce moyen, on ne fait qu'augmenter le danger. L'évaporation excitée par le feu occasione du froid, et rend par cette raison l'humidité plus active et plus sensible.

DU PASSAGE SUBIT DU CHAUD AU FROID.

Causes les plus fréquentes du rhume.

Le passage subit du chaud au froid est

une des causes les plus fréquentes de la *suppression* de la *transpiration*. On *s'enrhume* rarement à moins que l'on n'ait eu très chaud. La chaleur raréfie le *sang*, précipite la *circulation* et augmente la *transpiration*. Mais quand ces effets de la chaleur sont supprimés subitement, il en résulte les suites les plus dangereuses. Il est sans doute impossible que les ouvriers n'aient point trop chaud dans quelques circonstances; mais il est en leur pouvoir de se rafraîchir graduellement dans un lieu sec, de se couvrir de leurs habits quand ils quittent l'ouvrage et d'éviter de dormir en plein *air*. Ce précepte, bien observé, préviendra souvent des *fièvres* et d'autres maladies dangereuses.

HABITUDE DANGEREUSE DES OUVRIERS QUI TRAVAILLENT EN PLEIN AIR.

C'est cependant ce que ne pratique guère le peuple en général. Les journaliers, surtout les maçons, les manœuvres, qui travaillent ordinairement en chemise presque toute l'année, mais surtout l'été, sont dans

l'habitude de s'en retourner chez eux sans être autrement vêtus ; ou s'ils apportent leurs habits avec eux, on les voit le soir revenir de leur travail portant ces mêmes habits perchés sur leurs outils, au lieu de s'en être couverts. C'est là ce qui rend les maladies *catarrhales* et *rhumatismales* si fréquentes parmi cette classe d'hommes. C'est à ceux qui ont l'inspection sur ces ouvriers, et qui sont doublement intéressés à leur conservation, à leur faire connaître les dangers de leur conduite et à employer leur autorité pour la leur faire changer.

IL NE FAUT POINT BOIRE DES LIQUEURS FROIDES ET AQUEUSES QUAND ON A CHAUD.

Rien de plus commun que de voir des gens qui, ayant chaud, boivent abondamment des liqueurs froides et aqueuses : cette pratique est extrêmement dangereuse. Il est vrai que l'on souffre difficilement la soif, et que le désir de satisfaire ce besoin de la nature, souvent plus fort que la raison, nous porte à faire ce que cette dernière désapprouve. Mais

tous les gens de la campagne savent que si l'on permet aux chevaux de se gorger d'eau froide après un violent *exercice*, qu'ensuite on les fasse rentrer dans l'écurie ou qu'on les laisse en repos, c'est le moyen de les tuer. Aussi se gardent-ils bien de tenir cette conduite : il faudrait donc qu'ils eussent la même attention pour eux-mêmes.

MOYENS D'ÉTANCHER LA SOIF SANS SE GORGER D'EAU FROIDE.

On peut apaiser la soif sans se gorger d'une quantité excessive d'eau froide ; la nature nous offre des fruits et des plantes *acides* sans nombre, qui peuvent, en les mâchant, étancher la soif. L'eau gardée dans la bouche pendant quelque temps, et rejetée ensuite, produit le même effet. Si l'on réitère cette opération, ou si l'on prend une bouchée de pain et qu'on le mâche longtemps avec une gorgée d'eau, on apaisera la soif encore plus sûrement, et on courra encore moins de danger. Lorsqu'une personne a extrêmement chaud, une gorgée d'*eau-de-vie* ou de toute autre *liqueur spiritueuse* doit être préférée à

toutes les autres boissons, si l'on peut se la procurer.

CE QU'IL FAUT FAIRE QUAND ON A BU CHAUD AYANT FROID.

Mais quand une fois on a été assez imprudent pour, ayant chaud, boire abondamment d'une liqueur froide, il faut continuer de s'exercer jusqu'à ce que la boisson soit entièrement échauffée dans l'*estomac*.

EFFETS DES LIQUEURS FROIDES QUAND ON A CHAUD.

Il serait ennuyeux de passer en revue tous les mauvais effets que produit la boisson des liqueurs froides et aqueuses quand on a chaud. Quelquefois elle a causé des morts subites ; les *enrouements*, les *esquinancies*, les *fièvres* de divers caractères en sont les suites ordinaires.

LES FRUITS VERTS, LA SALADE, ETC., SONT ENCORE NUISIBLES DANS CES CAS.

Il est encore dangereux, quand on a chaud, de manger abondamment des fruits non mûrs,

de la salade, etc. Ces *aliments* n'ont pas, à la vérité, des effets aussi prompts que les liqueurs froides; cependant ils peuvent nuire, et il faut s'en abstenir.

A QUOI ON S'EXPOSE QUAND, APRÈS ÊTRE RESTÉ DANS UNE CHAMBRE CHAUDE ET AVOIR BU CHAUD, ON SORT A L'AIR.

Rester enfermé dans une chambre chaude, boire des liqueurs chaudes jusqu'à ce que les *pores* soient entièrement ouverts, et s'exposer immédiatement après à l'*air* froid, c'est tenir la conduite la plus dangereuse: le *rhume*, la *toux*, l'*inflammation de poitrine* en sont les effets ordinaires. Cependant rien de plus commun parmi le peuple que d'en voir qui, après avoir bu des liqueurs chaudes pendant plusieurs heures, se promènent à pied ou à cheval l'espace de plusieurs milles, ou rôdent dans les rues par des nuits très froides.

COMBIEN IL EST DANGEREUX DE SE TENIR AUPRÈS D'UNE FENÊTRE OUVERTE DANS UNE CHAMBRE CHAUDE.

On est dans l'habitude, lorsqu'une chambre

est très chaude, d'en faire ouvrir les fenêtres et de se tenir auprès ; cette pratique est des plus funestes. Il vaudrait mieux qu'on se tînt en plein *air* que de rester dans une telle situation, parce qu'il n'y a alors qu'un côté du corps qui soit exposé au courant d'*air*. Des *fièvres inflammatoires*, la *pulmonie*, la *consomption*, etc., ont souvent été produites par l'imprudence d'être resté en habits légers auprès d'une fenêtre ouverte.

DORMIR OU TRAVAILLER LES FENÊTRES OUVERTES N'EST PAS MOINS À CRAINDRE.

Dormir les fenêtres ouvertes n'est pas moins à craindre : on ne doit jamais le faire, même dans la saison la plus chaude. J'ai vu des artisans attaqués de maladies graves pour avoir travaillé en chemise à une fenêtre ouverte. Je conseille à chacun d'eux de ne jamais s'y exposer.

TENIR SES APPARTEMENTS TROP CHAUDS EST UNE CAUSE CERTAINE DE S'ENRHUMER.

Rien n'expose à *s'enrhumer* comme de tenir

ses appartements trop chauds : c'est vivre dans une espèce d'étuve, et on ne peut aller dehors ou même visiter son voisin sans mettre sa vie en danger. Quand il n'y aura rien autre chose qui nous y obligera, ne donnons à nos appartements qu'une chaleur modérée, cela doit nous suffire; mais tout appartement trop chaud est nuisible à la santé. La chaleur détruit le *ressort* et l'*élasticité de l'air* ; elle le rend moins propre à dilater les *poumons* et aux autres fonctions de la *respiration*. Aussi la *phthisie* et les autres maladies des *poumons* sont-elles communes aux personnes qui travaillent dans les forges, dans les verreries, etc.

MALADIES OCCASIONÉES POUR S'ÈTRE PLONGÉ DANS L'EAU FROIDE AYANT CHAUD.

Il y a des gens assez imprudents, assez fous, pour se plonger dans l'eau froide lorsqu'ils sont en sueur : non-seulement les *fièvres*, mais encore la *folie*, ont été les suites funestes de cette conduite. En vérité, elle ne peut être que celle d'un *maniaque*, et ne mérite pas qu'on s'en occupe davantage.

Il résulte de nos réflexions sur les causes ordinaires de *s'enrhumer*, qu'il n'est personne qui ne doive éviter, avec le plus grand soin, tout *passage subit du chaud au froid*, qu'il faut se tenir dans une température égale autant qu'il est possible, et, dans l'hypothèse contraire, ne se rafraîchir que graduellement.

Peut-être arrivera-t-il que plusieurs personnes s'imagineront qu'une attention scrupuleuse aux préceptes que nous venons d'exposer ne tendrait qu'à les rendre délicates : je crois être bien loin de ce reproche, puisque la première loi que je propose pour se garantir du *rhume* est de se familiariser avec les intempéries des saisons, et de s'endurcir le corps au froid, en s'exposant tous les jours en plein *air*.

Nous terminerons par le conseil si justement vanté de Celse, relativement à la conservation de la santé : « Celui, dit-il, qui est » doué d'une bonne *constitution* et qui se » porte bien ne doit s'astreindre à aucun » *régime*. Il faut qu'il varie très souvent sa » manière de vivre ; qu'il soit tantôt à la » ville et tantôt à la campagne ; qu'il aille à la

» chasse ; qu'il voyage sur mer ; qu'il se re-
» pose souvent, et que plus souvent encore il
» fasse de l'*exercice*. Il ne doit se refuser
» aucune des espèces d'*aliments* qu'on sert
» ordinairement sur nos tables ; mais il faut
» qu'il mange quelquefois plus, et d'autres
» fois moins : aussi doit-il se trouver, tantôt
» à des festins, et tantôt s'en abstenir. Il
» vaut mieux qu'il fasse deux, trois repas par
» jour qu'un seul ; et il mangera de tout avec
» confiance, pourvu qu'il puisse le digérer. »

DE LA DIÈTE DANS LE TRAITEMENT DES MALADES.

La diète seule peut répondre à la plupart des *indications* dans la cure des maladies : la *diète* est donc le premier objet auquel il faille faire attention.

Ceux qui n'en savent pas davantage s'imaginent que tout ce qui porte le nom de *remède* est doué de quelque pouvoir surnaturel, de quelque charme secret : ils croient que dès que le malade s'en est suffisamment gorgé il doit se bien porter.

Cette erreur a les suites les plus funestes :

elle fait qu'on n'a de confiance que dans les *drogues*, et qu'on néglige les ressources que l'on a dans les mains ; de plus, elle décourage et porte à abandonner un malade quand on voit qu'on n'est pas à portée d'avoir des *remèdes*.

Les *remèdes* sont certainement très utiles quand ils sont indiqués, et s'ils sont administrés avec prudence, ils font alors beaucoup de bien ; mais quand on leur fait tenir lieu de tout, et qu'on les ordonne au hasard, ce qui n'arrive que trop souvent, ils peuvent faire beaucoup de mal. Nous désirerions donc qu'au lieu de s'attacher à la recherche de *remèdes* secrets, quand ceux indiqués ne réussissent pas, l'on portât son attention sur ce qui concerne le *régime* avec lequel on est plus familier : au moins l'on n'aurait pas à craindre qu'il ne devînt nuisible ; car le *régime* bien dirigé ne fera jamais de mal, tandis qu'il est bien prouvé que les *remèdes* qui n'apportent pas de soulagement nuisent.

DE QUELLE ESPÈCE DOIT ÊTRE LA DIÈTE DANS LES MALADIES EN GÉNÉRAL.

Toutes les maladies affaiblissent les puis-

sances *digestives*. La *diète* doit donc, dans toutes les maladies, être légère et de facile *digestion*.

Cette vérité est générale pour toutes les maladies *aiguës*, à quelques exceptions près; mais il n'en est pas de même dans les maladies *chroniques*. Il en est de ces dernières dans lesquelles le malade est obligé de manger beaucoup et souvent : une partie des maladies *nerveuses*, et les maladies qui sont dues à une *bile* surabondante, sont dans ce cas. J'ai connu un homme, âgé de soixante-quatorze ans, *tempérament sec* et *bilieux*, qui était obligé de manger toutes les nuits. Cette incommodité était produite par une *bile* très âcre, qui, lorsqu'il était couché horizontalement, coulait dans l'*estomac*. On le délivrait de cette faim par l'usage d'une *tisane* faite avec le *miel* et la *crème de tartre*.

Un homme qui aurait la jambe cassée ne serait pas plus imprudent de vouloir se promener qu'un homme qui aurait la *fièvre* de vouloir manger les mêmes *aliments* et dans la même quantité que celui qui est en parfaite santé.

L'abstinence seule guérit souvent une *fièvre*, surtout quand elle est occasionée par des excès dans le boire et dans le manger.

Dans toutes les *fièvres* accompagnées d'*inflammation*, comme dans la *pleurésie*, la *péripneumonie*, etc., le *gruau* léger, le *petit-lait*, les *infusions de plantes* et de *racines mucilagineuses*, etc., sont non-seulement capables de nourrir les malades, mais ils sont encore les meilleurs *remèdes* qu'on puisse leur administrer.

Dans les *fièvres lente-nerveuse*, *maligne*, etc., qui ne sont point accompagnées d'*inflammation*, qui exigent que les forces du malade soient soutenues par des *cordiaux*, on remplira toujours mieux l'intention de la nature en prescrivant une *diète* nourrissante et des *vins généreux* qu'en ordonnant la plupart des *remèdes* connus jusqu'ici.

La *diète* ne mérite pas moins notre attention dans les maladies *chroniques* que dans les maladies *aiguës*. Les personnes attaquées de *vents*, de faiblesses dans les *nerfs*, de tous les autres *symptômes* de l'*affection hypochondriaque*, se trouveront mieux d'user d'*ali-*

ments solides et de *vins généreux* que de tous les *cordiaux* et de tous les *remèdes*.

Le *scorbut*, cette maladie si opiniâtre, cédera plus promptement à une *diète végétale* appropriée qu'à tous les *antiscorbutiques* les plus vantés.

Dans la *phthisie*, lorsque les organes sont viciés, lorsque l'*estomac* est trop faible pour pouvoir digérer les *fibres* solides des animaux, ou même pour convertir en sa propre substance le *suc* des *végétaux*, une *diète* dont la base sera le *lait* soutiendra et nourrira non-seulement le malade, mais encore le guérira souvent, lorsque tous les autres *remèdes* auraient été inutiles.

DE L'AIR DANS LE TRAITEMENT DES MALADIES.

Il y a dans les maladies beaucoup d'autres objets qui, quoique d'une nécessité moins absolue que la *diète*, ne sont pas moins dignes de notre attention.

La manie singulière où l'on a été longtemps de priver les malades de toute communication avec l'*air* extérieur a causé les

plus grands accidents, non-seulement dans les *fièvres*, mais encore dans la plupart des autres *maladies aiguës*. Le malade retirera plus d'avantage de l'*air* frais introduit avec prudence dans sa chambre que de tous les *remèdes* qu'on pourrait lui donner.

DE L'EXERCICE DANS LE TRAITEMENT DES MALADIES CHRONIQUES.

L'exercice peut également, dans beaucoup de *maladies chroniques*, être regardé comme un *remède*. L'*équitation*, par exemple, et la *navigation*, seront plus utiles pour guérir la *phthisie* ou la *pulmonie*, les *obstructions* des glandes, etc., que la plupart des *remèdes*. Dans les maladies qui viennent du relâchement des *solides*, le *bain froid* et toutes les autres parties du *régime gymnastique* seront encore de la plus grande utilité.

DE LA PROPRETÉ DE LINGE DANS LE TRAITEMENT DES MALADIES.

La *propreté* est de la plus grande importance même pour la guérison des maladies. Quand on lasse un malade dans du linge et

des draps sales, l'humeur de la maladie qui *transpire* de toutes les parties du corps, résorbée ou rentrée en dedans, contribue à entretenir le mal, à augmenter le danger.

Plusieurs maladies peuvent être guéries par la *propreté* seule ; elle peut concourir à en mitiger un grand nombre; et dans toutes elle est très importante pour le malade et fort agréable à ceux qui le servent.

DE LA SUPÉRIORITÉ DU RÉGIME SUR LES REMÈDES DANS LE TRAITEMENT DES MALADIES.

Je pourrais, s'il était nécessaire, rapporter beaucoup d'observations pour prouver combien un *régime* approprié est important dans les maladies. En effet, souvent il guérit les malades sans le secours d'aucun *remède*, tandis que jamais les *remèdes* ne réussissent si le *régime* est négligé.

Ceux qui craignent l'usage des *remèdes* peuvent s'en tenir au *régime* seul.

Celui qui observera tous ces conseils scrupuleusement vivra longtemps.

Hæc bene si serves, tu longo tempore vives.

DEUXIÈME PARTIE

DE

l'Almanach populaire de la santé pour 1845

LE PHARMACIEN CHEZ SOI.

CALENDRIER DU PHARMACIEN.

Diverses espèces de jours.

Le jour est *astronomique* ou *civil*. Le jour *astronomique* commence à *midi*; il se partage en 24 heures, que l'on compte sans interruption d'un midi à un autre midi. Le jour *civil* commence à *minuit* et se compose également de 24 heures, mais il est divisé en deux périodes de 12 heures chacune, qu'on distingue en heures du *matin*, de minuit à midi, et en heures du *soir*, de midi à minuit.

Le jour *sidéral* commence à l'instant où le point équinoxal du printemps passe au méridien. Il se partage en 24 heures, que l'on compte de 0 à 24.

JANVIER ♒.			FÉVRIER ♓.			MARS ♈.		
1	m	CIRCONCIS.	1	s	s.Ignace.	1	s	s.Aubin.
2	j	s.Basile.	2	D	*Quin. Purif.*	2	D	*Læt.*s.Simp.
3	v	s^te Geneviè.	3	l	s.Blaise.	3	l	s^te Cunég.
4	s	s.Rigobert.	4	m	s.Gilb.M.	4	m	s.Casimir.
5	D	s.Siméon.	5	m	s.Agathe.*C.*	5	m	s.Dransin.
6	l	ÉPIPHANIE.	6	j	s.Waast.	6	j	s^te Colette.
7	m	s.Théolon.	7	v	s.Romuald.	7	v	s.Thomas.
8	m	s.Lucien.	8	s	s.Jean de M	8	s	s.J.de D.
9	j	s.Fucy.	9	D	*Quad.*s^te Ap.	9	D	*Passion.*
10	v	s.Paul.	10	l	s^te Scholast.	10	l	s.Doctroyé.
11	s	s.Théodose.	11	m	s.Sévern.	11	m	40 Martyrs.
12	D	s.Arcade.	12	m	s^te Eul.*Q.T.*	12	m	s.Pol, év.
13	l	Bap.de N.S.	13	j	s.Lézin.	13	j	s^te Euphras.
14	m	s.Hilaire.	14	v	s.Valentin.	14	v	s.Lubin.
15	m	s.Maur.	15	s	s.Faust.	15	s	s.Longin.
16	j	s Guillaum.	16	D	*Rem.*s^te Jul.	16	D	*Rameaux.*
17	v	s.Antoine.	17	l	s.Silvain.	17	l	s.Abraham.
18	s	C.s.Pierre.	18	m	s.Siméon.	18	m	s.Alexandr.
19	D	*Sept.*s.Sulp.	19	m	s.Gabin.	19	m	s.Joseph.
20	l	s.Sébastien.	20	j	s.Euch.M.	20	j	s.Joachim.
21	m	s^te Agnès.	21	v	s.Pépin.	21	v	*Vendredi-S.*
22	m	s.Vincent.	22	s	Ch.s.Pierr.	22	s	s.Léo.
23	j	s Ildefonse.	23	D	*Oc.*s^te Isab.	23	D	PAQUES.
24	v	s.Babylas.	24	l	s.Mathias.	24	l	s.Gabriel.
25	s	C.s.Paul.	25	m	s.Taraise.	25	m	ANNONCIAT.
26	D	*Sex.*s^te Paul	26	m	s.Alexis.	26	m	s.Ludger.
27	l	s.Charlem.	27	j	s.Léan.	27	j	s.Rupert.
28	m	s.Julien.	28	v	s.Romain.	28	v	s.Gontrand.
29	m	s.Fr.de S.				29	s	s.Eustache.
30	j	s^te Bathilde.				30	D	s.Rieul,év.
31	v	s.Pierre N.				21	l	s.Gui.

Certaines compositions ne pouvant se faire qu'à des temps fixes dans l'année, nous croyons devoir les indiquer.

Au mois de janvier, la froidure permet de concentrer les vinaigres ou autres acides et

liqueurs vineuses ou salines auxquelles l'évaporation ôterait une partie de leurs principes. Le froid enlève aussi aux eaux distillées, simples ou spiritueuses, l'odeur de feu ou d'empyreume. Plusieurs opérations de chimie ne se font bien que dans le froid.

En février, on peut se procurer diverses racines, les fruits secs et pectoraux qui sont apportés des pays méridionaux. La pulvérisation de plusieurs résines demande aussi une température basse comme dans ce mois.

Mars permet de recueillir les premières fleurs, la violette, le tussilage, la primevère les bourgeons de peuplier.

AVRIL ♉.			MAI ♊.			JUIN ♋.		
1	m	s.Hugues.	1	j	Asc.s.PHIL.	1	D	s.Thierri.
2	m	s Simplice.	2	v	s Athanase.	2	l	s.Pothin.
3	j	s.Richard.	3	s	Inv.s^te Cr.	3	m	s^te Clotilde.
4	v	s.Elphage.	4	D	s^te Monique.	4	m	s.Optat.
5	s	s.Ambroise.	5	l	s.Augustin.	5	j	s.Boniface.
6	D	s.Egesippe.	6	m	s.Jean. P.L.	6	v	s.Claude.
7	l	s.Prudent.	7	m	s.Stanislas.	7	s	s.Paul.
8	m	s.Perpetue.	8	j	s.Désiré.	8	D	s.Médard.
9	m	s^te François.	9	v	s.Grégoire.	9	l	s.Prime.
10	j	s^te Azélie.	10	s	s.Gord.*v.j.*	10	m	s.Landri.
11	v	s.Jules.	11	D	PENTEC.	11	m	s.Barnabé.
12	s	s^te Godeb.	12	l	s.Nérée.	12	j	s.Basilide.
13	D	s.Jostin.	13	m	s.Servais.	13	v	s.Ant.de P.
14	l	s.Lubin.	14	m	s.Pac.*Q.T.*	14	s	s.Rufin.
15	m	s.Paterne.	15	j	s^te Delphine.	15	D	s^te Delphine.
16	m	s.Cyriaque.	16	v	s.Honore.	16	l	s.Fargeau.
17	j	s.Anicet.	17	s	s.Pascal.	17	m	s.Avit.
18	v	s.Parfait.	18	D	*Trin.* s.Éric.	18	m	s^te Marine.
19	s	s.Léon.	19	l	s.Yves.	19	j	s.Gerv.s.P.
20	D	s.Hildeg.	20	m	s.Bernard.	20	v	s.Silvère.
21	l	s.Anselme.	21	m	s^te Virginie.	21	s	s.Leufroi.
22	m	s^te Opport.	22	j	FÊTE-DIEU.	22	D	s.Paulin.
23	m	s Georges.	23	v	s.Didier.	23	l	s.Félix.*v.j.*
24	j	s.Robert.	24	s	s^te Jeanne.	24	m	s.Jean-Bapt.
25	v	s.Marc.	25	D	s.Urbain.	25	m	s.Prosper.
26	s	s.Clet.	26	l	s.Adolphe.	26	j	s.Babolein
27	D	s.Anthime.	27	m	s.Hildebert.	27	v	s.Crescent.
28	l	*Rog.*s.Polyc	28	m	s.Germain.	28	s	s.Irénée.
29	m	s Vital.	29	j	s.Maximin.	29	D	s.Pierr.s.P.
30	m	s.Eutrope.	30	v	s^te Émilie.	30	l	Com.s.P.
			31	s	s^te Pétronill.			

En avril, on récolte différentes herbes.

Le mois de mai présente un grand nombre de plantes et de fleurs en pleine végétation ; mais l'on doit s'abstenir de recueillir des racines récentes à cette époque. On fait alors

toutes les préparations dans lesquelles entrent les antiscorbutiques, ou l'absinthe, la camomille, le romarin, le sureau.

En juin, on récolte surtout les roses et une multitude d'autres plantes en fleurs ; on distille les unes, on infuse les autres ou dans l'alcool ou dans des huiles fixes.

JUILLET ♌.			AOUT ♍.			SEPTEMBRE ♎.		
1	m	s.Martial.	1	v	s.Pierr.ès-l.	1	l	s.Leu, s.G.
2	m	Visit.N.D.	2	s	s.Étienne.	2	m	s.Lazare.
3	j	s.Anatole.	3	D	I.s.Étienne.	3	m	s.Grégoire.
4	v	Trans.s.M.	4	l	s.Dominiq.	4	j	ste Rosalie.
5	s	ste Zoé.	5	m	s.Yon.	5	v	s.Bertin.
6	D	s.Tranquill.	6	m	Transfigur.	6	s	s.Onésippe.
7	l	ste Aubierg.	7	j	s.Gaëtan.	7	D	s.Cloud.
8	m	ste Priscille.	8	v	s.Justin.	8	l	Nat.N.D.
9	m	ste Victoire.	9	s	s.Spire.	9	m	s.Omer.
10	j	ste Félicité.	10	D	s.Laurent.	10	m	s.Pulcher.
11	v	Tr.s.Benoît	11	l	susc.ste C.	11	j	s.Patient.
12	s	s.Gualbert.	12	m	ste Claire.	12	v	s.Serdot.
13	D	s.Turiaf.	13	m	s.Hippolyte.	13	s	s.Aimé.
14	l	s.Bonavent.	14	j	ste Eusèbe.	14	D	Exalt.ste C.
15	m	s.Henri.	15	v	ASSOMPT.	15	l	s.Nicodème.
16	m	s Eustate.	16	s	s.Roch.	16	m	s.Cyprien.
17	j	s.Alexis.	17	D	s.Mammès.	17	m	s.Lambert.
18	v	s Clair.	18	l	ste Hélène.	18	j	s.Jean Chr.
19	s	s.Vinc.de P.	19	m	s.Louis, év.	19	v	s.Janvier.
20	D	ste Marguer.	20	m	s.Bernard.	20	s	s.Eustache.
21	l	s.Victor.	21	j	s.Privat.	21	D	s.Matthieu.
22	m	ste Madelein.	22	v	s.Sympbor.	22	l	s.Maurice.
23	m	ste Apollin.	23	s	s.Sidoine.	23	m	ste Thècle.
24	j	ste Christine.	24	D	s.Barthél.	24	m	s.Andoche.
25	v	s.Jacq.s Ch.	25	l	s.Louis.	25	j	s.Firmin.
26	s	Tr.de s.M.	26	m	s.Zéphyrin.	26	v	ste Justine.
27	D	s.Pantaléon	27	m	s.Césaire.	27	s	s.Côme.s.D.
28	l	ste Anne.	28	j	s.Augustin.	28	D	s.Céran.
29	m	ste Marthe.	29	v	Déc.s.Jean.	29	l	s.Michel.
30	m	s.Abdon.	30	s	s.Fiacre.	30	m	s.Jérôme.
31	j	s.Germain.	31	D	s.Ovide.			

On peut, en juillet, tirer les huiles essentielles de plusieurs fleurs de labiées, le thym, la lavande ; les groseilles, les cerises, les framboises, permettent de préparer diverses confitures, vinaigres, sirops, conserves, com-

me aussi avec l'œillet, la mélisse, la fleur d'oranger, la menthe, etc.; de même le cassis, la cerise noire, les mûres, les noix vertes, plusieurs graines.

Vers le commencement d'août, se recueillent les fleurs du grenadier; les concombres, melons et autres fruits succulents mûrissent; les têtes de pavots s'amassent; les plantes sont dans un état de maturité.

Cet état augmente encore en septembre, époque de la récolte de plusieurs fruits à noyau, les prunceaux, les baies de l'alkékenge, du nerprun et du sureau, les fleurs de safran; on recueille alors plusieurs racines, la réglisse, l'angélique, la fougère et les feuilles des capillaires.

OCTOBRE ♏.			NOVEMBRE ♐.			DÉCEMBRE ♑.		
1	m	s.Remi.	1	s	TOUSS.	1	l	s.Éloi.
2	j	ss.Anges G.	2	D	*Trépassés.*	2	m	s.Franç.X.
3	v	s.Denis Ar.	3	l	s.Marcel.	3	m	s.Miroc.
4	s	s.Fr.d'Ass.	4	m	s.Charles.	4	j	s^te Barbe.
5	D	s^te Aure.	5	m	s^te Berthild.	5	v	s.Sabas.
6	l	s.Bruno.	6	j	s.Léonard.	6	s	s.Nicolas.
7	m	s.Serge.s.R.	7	v	s.Wilbrod.	7	D	s^te Fare.
8	m	s^te Thaïs.	8	s	s^te Reliques.	8	l	CONCEPTION.
9	j	s.DENIS.	9	D	s.Mathurin.	9	m	s^te Léocad.
10	v	s.Gereon.	10	l	s.Léon.	10	m	s^te Valère.
11	s	s.Firmin.	11	m	s.Martin.	11	j	s.Fuscien.
12	D	s.Wilfrid.	12	m	s.René.	12	v	s.Damas.
13	l	s.Édouard.	13	j	s.Brice.	13	s	s^te Luce.
14	m	s.Caliste.	14	v	s.Achille.	14	D	s.Nicaise.
15	m	s^te Thérèse.	15	s	s.Eugène.	15	l	s.Mesmin.
16	j	s.Leopold.	16	D	s.Eucher.	16	m	s^te Adelaïde.
17	v	s.Cerbon.	17	l	s.Agnan.	17	m	s^te Ol.Q.T.
18	s	s.Luc.	18	m	s^te Aude.	18	j	s.Gatien.
19	D	s.Savinien.	19	m	s^te Élisabet.	19	v	s.Meuris.
20	l	s.Sandou.	20	j	s.Edmond.	20	s	s.Philocome.
21	m	s^te Ursule.	21	v	Pr.de la V.	21	D	s.Thomas.
22	m	s.Mellon.	22	s	s^te Cécile.	22	l	s.Honorat.
23	j	s.Hilarion.	23	D	s.Clément.	23	m	s^te Victoire.
24	v	s.Magloire.	24	l	s^te Flore.	24	m	s.Yves.*v.j.*
25	s	ss.Crépin.	25	m	s^te Cather.	25	j	NOEL.
26	D	s.Rustique.	26	m	s^te Genev.A.	26	v	s.Étienne.
27	l	s.Frumence	27	j	s.Sever.	27	s	s.Jean,év.
28	m	s.Sim.s.J.	28	v	s.Sosthène.	28	D	ss.Innocents
29	m	s.Faron.	29	s	s.Saturnin.	29	l	s.Thom.C.
30	j	s.Lucain.	30	D	s.André.	30	m	s^te Colomb.
31	v	s.Quentin.				31	m	s.Sylvestre.

En octobre, on a le raisin et tous ses produits, les vins, les sirops, le raisiné, les confitures, et aussi les fruits à pepin ; on fait le sirop de pommes, les sucs de coing ; on tire les huiles des amandes, olives, noix, palma-

christi, ou ricin très purgatif, les fécules de pommes de terre, de châtaignes ; on amasse les baies de genièvre, la coriandre, la garance, l'aunée, la consoude et la cynoglosse, etc.

En novembre, on prépare l'agaric de chêne, on sèche plusieurs graines, on se procure diverses racines bulbeuses.

Enfin, décembre n'offrant rien pour la végétation, on met à profit la chaleur du foyer ou poêles pour diverses infusions ou concentrations.

CONSEILS PHARMACEUTIQUES

pour préparer un grand nombre de remèdes dans les familles, et à peu de frais, aux dépens de substances que tout le monde peut se procurer facilement.

Il y a des remèdes que les pharmaciens peuvent et doivent seuls préparer sur la prescription des médecins. Ce serait une grande imprudence de la part des personnes étrangères à cet art si difficile d'oser seulement essayer de le faire elles-mêmes. On doit ranger parmi eux tous ceux où il entre des poisons, et beaucoup d'autres; néanmoins, il est plusieurs substances simples dont l'usage est innocent, très connu et souvent efficace, qu'on peut préparer soi-même ; il en est ainsi de la plupart des tisanes et autres condiments dont la loi laisse la faculté, le débit et l'indication à des personnes étrangères à la pharmacie, telles que les herboristes, les confiseurs, les épiciers, cuisiniers, etc. C'est sous ce point de vue que chacun peut préparer pour soi ou pour ses proches certaines substances sous forme médicamenteuse, par exemple les pâtes, confitures, bonbons, etc. Or, parmi ces ob-

jets, il y en a qu'on peut conserver une fois qu'elles sont faites, et d'autres qui sont consommées dans un bref délai et qui demandent à être préparées chaque fois.

Quand on compose un remede, on emploie ordinairement trois choses, et quelquefois davantage.

La première chose qu'on emploie est une susbtance active sur les propriétés de laquelle on compte pour soulager le malade. Elle est la *base du remède*.

La deuxième chose qu'on emploie est destinée à recevoir le remede, pour le rendre susceptible d'être employé. On l'appelle *excipient*. Ainsi, dans les tisanes, l'eau en est l'excipient.

La troisième chose qu'on emploie dans la confection d'un remede, c'est l'*adjuvant*, c'est-à-dire une substance plus efficace, ou du moins plus agréable à prendre ; tel est le sucre ou le miel avec lequel on adoucit une tisane.

Mais la fixation de la dose est, après le choix de la substance active, ce qu'il y a de plus difficile à determiner, parce que les effets

d'un remède sont bien différents, suivant la dose qu'on prend ; il en est qui veulent être pris avec modération et en petite quantité ; d'autres dont on peut se gorger ; et encore la dose varie suivant l'âge, le sexe, l'habitude, le pays, la période de la maladie, et selon une foule d'autres circonstances ou conditions que l'expérience seule peut indiquer aux personnes intelligentes.

Un célèbre médecin, nommé Gaubius, taxe comme il suit la dose d'un remède quelconque à prendre par des personnes d'âges divers :

Pour un adulte, dose entière prise pour l'unité	1	
Au-dessous d'un an. . .		1/15 à 1/12
A deux ans		1/8
A trois ans.		1/6
A quatre ans.		1/4
A sept ans		1/3
A quatorze ans		1/2
A vingt ans.		2/3
De vingt à soixante. . .	1	

Au-dessus de cet âge, on suit la gradation inverse.

POIDS ET MESURES

pour peser les substances qu'on veut employer à préparer un remède.

Maintenant on écrit la dose d'une substance en poids décimaux ; cependant, pour la plus grande commodité, et pour éviter des erreurs, nous ajoutons à la suite des poids modernes les poids anciens ; c'est d'ailleurs la méthode que l'Académie royale de médecine prescrit, et que le savant M. Bouchardat, pharmacien en chef à l'Hôtel-Dieu de Paris, emploie.

5 milligrammes (ou millièmes de gramme) valent 1/2 grain.

1 centigramme (ou centième) vaut 1/4 de grain.

2 centigrammes valent 1/2 grain.

5 centigrammes valent 1 grain.

1 décigramme (ou dixième de gramme) vaut 2 grains.

6 décigrammes valent 12 grains.

1 gramme vaut 18 grains 1/2.

1 gramme 3 décigrammes valent 24 grains.

1 gramme 6 décigrammes valent 30 grains.

2 grammes valent 36 grains.
4 grammes valent 1 gros.
6 grammes valent 1 gros 1/2.
1 décagramme (ou 10 grammes) vaut 2 gros 1 scrupule et 12 grains.
1 décagramme 6 grammes valent 1/2 once ou 4 gros.
2 décagrammes valent 5 gros.
3 décagrammes 2 grammes valent 1 once.
4 décagrammes valent 1 once 3 gros.
6 décagrammes valent 1 once 7 gros.
6 décagrammes 4 grammes valent 2 onces.
8 décagrammes valent 2 onces 1/2.
9 décagrammes 6 grammes valent 3 onces.
1 hectogramme (ou 100 grammes) vaut 3 onces et 1 gros.
128 grammes valent 4 onces.
192 grammes valent 6 onces.
200 grammes valent 6 onces 2 gros.
250 grammes valent 1/2 livre ou 8 onces.
286 grammes valent 9 onces.
320 grammes valent 10 onces.
352 grammes valent 11 onces.

384 grammes valent 12 onces.
416 grammes valent 13 onces.
444 grammes valent 14 onces.
476 grammes valent 15 onces.
492 grammes valent 1 livre.
500 grammes valent 1 livre 2 gros.
1 kilogramme (1000 grammes), qui se prend pour 2 livres, pese exactement 2 livres 5 gros 2 scrupules et 1 grain.
1 myriagramme (10 kilogrammes) pese 20 livres 8 onces 2 scrupules et 10 grains.
5 myriagrammes (50 kilogrammes) pesent 102 livres 3 onces 3 gros et 2 scrupules.

DES ASPECTS OU MEDICAMENTS,

désignés par des propriétés

On admettait anciennement :

Cinq racines aperitives majeures, l'ache, l'asperge, le fenouil, le persil et le petit houx ;

Cinq racines aperitives mineures, celles du câprier, du chardon Roland, du chiendent, de l'arrête-bœuf et de la garance ;

Cinq capillaires, la perce-mousse, le capil-

laire du Canada, le cétérach, la sauve-vie ou *ruta muraria*, et la scolopendre ;

Cinq plantes émollientes, le violier, la pariétaire, la mercuriale, la mauve, la guimauve, ou plutôt toutes les malvacées ;

Quatre fleurs cordiales, la bourrache, la buglosse, les violettes et les roses ; mais il y en a de plus cordiales, comme l'œillet ou les fleurs labiées, celles d'oranger, etc. ;

Quatre fleurs carminatives, la camomille, le mélilot, la matricaire et l'aneth ;

Quatre farines résolutives, celles d'orge, de fèves, d'orobes et de lupins : au reste, celles de seigle, de lentilles, et surtout celles de lin, de maïs et de fenu-grec ne le sont pas moins :

Quatre semences chaudes, l'anis, le cumin, le fenouil et le carvi ;

Quatre semences chaudes mineures, l'ammi, l'amomum, l'ache et la carotte ; elles paraissent majeures comme les précédentes ;

Quatre semences froides majeures, de citrouille, de concombre, de courge, de melon, ou plutôt de toutes les cucurbitacées non purgatives ;

Quatre semences froides mineures, de chicorée, endive, laitue et pourpier;

Quatre bois sudorifiques, le gayac, la squine, la salsepareille, le sassafras; on peut y ajouter le buis, le bois de Sainte-Lucie, etc.;

Quatre eaux cordiales distillées, celles des quatre *fleurs cordiales*; mais celles de mélisse, de cannelle, de citron, d'anis, de cerises noires, des labiées, etc., le sont bien plus;

Quatre eaux dites pleurétiques, distillées, celles de chardon bénit, de chardon Marie, de scabieuse et de pissenlit; mais leur infusion est plus efficace;

Quatre eaux dites catarrhales, celles de tussilage, de véronique, de scabieuse et de pissenlit;

Trois huiles stomachiques, celles d'absinthe, de coings, de mastic; mais celles de girofle, de macis, de laurier, le sont bien plus;

Quatre onguents froids, le blanc (Rhasis) camphré, le cérat de Galien, le populéum, le rosat;

Cinq fragments ou pierres précieuses (aujourd'hui inusités), qui sont les grenats, l'hyacinthe, le saphir, la sardoine ou cornaline, et

les émeraudes ; gemmes inutiles en médecine.

Lorsque les médecins prescrivent ces médicaments, on doit les employer d'ordinaire à parties égales.

Il faut connaître les *espèces* par leur composition, parce que le médecin se contente souvent de les désigner par le titre. Elles se préparent en mêlant les substances qui les composent dans des proportions déterminées. Il faut avoir soin de découper menu surtout celles qui sont les plus denses ou les plus actives, afin de les bien disséminer dans le mélange. Cependant, lorsqu'il y a des substances divisées en poussière, elles tombent au fond, et il est nécessaire de bien égaler le composé.

HISTOIRE DU KINKINA.

Cet admirable remède n'est connu en Europe que depuis cent vingt ans, et son extrait le plus actif, celui qu'on emploie le plus efficacement pour combattre les fièvres, le *sulfate de quinine*, l'est depuis bien moins de temps.

Nous avons l'obligation du kina aux Espagnols, qui le trouvèrent au Pérou, dans la province de *Quito*. La comtesse de Chinchon fut la première Européenne qui en fit usage en Amérique, et il arriva d'abord en Espagne sous le nom de *poudre de la Comtesse*. Les maisons des *Jésuites* en ayant fait distribuer beaucoup, il se répandit sous le nom de *poudre des Jésuites*; il a été connu encore sous d'autres noms; on ne l'appelle aujourd'hui que *kina*, *kinkina* ou *écorce du Pérou*. Il essuya d'abord de très grandes oppositions: les uns le regardaient comme un remède divin, les autres comme un poison; et l'animosité ayant augmenté les préjugés, il a fallu près d'un siècle avant que tous les esprits fussent fixés sur son véritable usage. Mais enfin il paraît que depuis près de cinquante ans l'on est généralement revenu des préventions défavorables à ce remède. L'insuffisance des autres dans plusieurs cas, son efficacité, les cures admirables et sans nombre qu'il a opérées et qu'il opère tous les jours, le nombre des maladies, très différentes des fièvres, dans lesquelles il est le souverain re-

mède, ses effets dans les maladies chirurgicales les plus fâcheuses, le bien-être, la force, la gaîté dans laquelle il met ceux qui en font usage, ont enfin dessillé tous les yeux, et on lui donne presque unanimement le premier rang parmi les remèdes les plus efficaces. On ne croit plus qu'il *gâte l'estomac*, qu'il *fixe la fièvre sans la guérir*, qu'il *enferme le loup dans la bergerie*, qu'il jette dans *le scorbut, l'asthme, l'hydropisie, la jaunisse;* l'on est au contraire persuadé qu'il prévient tous ces maux, et que, s'il nuit quelquefois, ce n'est, comme tous les bons remèdes, que quand il est falsifié ou mal ordonné, ou mal pris, ou enfin quand il se trouve dans le tempérament quelques singularités inconnues (c'est ce qu'on appelle *idiosyncrasies*) qui en pervertissent l'effet.

DES SUBSTANCES MÉDICAMENTEUSES ORDONNÉES PAR LE MÉDECIN.

Les substances médicamenteuses ordonnées par le praticien doivent être choisies de bonne qualité et préparées avec conscience

par le pharmacien pour obtenir un résultat efficace. Parmi celles que j'ai employées fréquemment dans ma pratique, selon les cas divers, je désignerai les suivantes, que M. Hoffmann, pharmacien rue de la Chaussée-d'Antin, 51, a toujours fournies excellentes et préparées avec le plus grand soin :

Huile de foie de morue, contre les scrofules et rhumatismes ;

Café de glands d'Espagne, pour les convalescents et tempéraments nerveux ;

Sirop de limaçon, contre le rhume ;

Pastilles de limaçon, contre la coqueluche ;

Malate de fer, contre les fleurs blanches et la faiblesse d'estomac ;

Laxatif de Vienne, purgatif doux et agréable ;

Extrait éthéré de fougère mâle, contre le ver solitaire ;

Espèces pectorales de Vienne, thé convenable pour les rhumes ;

Teinture d'arnica, contre les foulures ;

Élixir dentifrice, excellent pour guérir les maux de dents et conserver celles-ci ;

Pilules purgatives très douces et pas désagréables.

RECETTES COLLECTIVES.

1. Pulpes : On donne le nom de pulpes à des médicaments mous formés par la division mécanique de la substance molle des végétaux. Exemple :

Pulpe de carottes. — Prenez :

Racines de carottes, quantité suffisante.

Réduisez les racines en pulpe au moyen de la râpe.

On prépare de la même manière les pulpes de patience, d'ail, de pommes de terre.

Pulpe de pruneaux. — Exposez les pruneaux sur une toile claire à l'action de la vapeur d'eau, jusqu'à ce qu'ils soient tout-à-fait ramollis, et, après avoir rejeté les noyaux, pilez la chair du fruit dans un mortier de marbre et pulpez à travers un tamis de crin.

On prépare de même les pulpes de :

Dattes,	Ognons de lis,
Jujubes,	Racine d'aunée,
Ognons communs,	— de guimauve,
— de scille,	Espèces émollientes, etc.

II. Sucs aqueux : On donne le nom de sucs aqueux aux liquides aqueux qui sont contenus dans les cellules des végétaux, et qu'on extrait pour les besoins divers.

Suc de chicorée. — Prenez :

Feuilles de chicorée, quantité suffisante.

Pilez-les dans un mortier de marbre ; exprimez le suc, et passez-le à travers un filtre de vapeur.

On prépare de même les sucs de feuilles de ciguë, de bourrache, pétales de roses, écorce de racine de sureau, et en général de toutes les plantes vertes.

Quand les plantes contiennent un suc trop mucilagineux, comme les borraginées, ou qu'elles ne sont pas assez succulentes, comme les labiées telles que la sauge, après les avoir pilées, on y ajoute le huitième de leur poids d'eau, pour pouvoir en extraire le suc.

Suc de nerprun. — Prenez :

Baies de nerprun en maturité, quant. suf.

Écrasez les baies de nerprun entre les mains, et abandonnez-les à la fermentation pendant trois ou quatre jours ; passez avec

expression ; filtrez le suc et conservez-le.

On préparera de même les sucs de :

Baies d'hièble,	— Sureau,
Mures,	Fraises,
Raisin,	Asperges, etc.

III. Tisanes : Les tisanes sont des liquides qui contiennent en dissolution une certaine quantité de principes médicamenteux et qui sont destinés à servir de boisson habituelle au malade. On les fait légères et aussi agréables que possible.

Tisane de bardane. — Prenez :

Racines de bardane concassée (5 gros) — 20 gram.
Eau bouillante, 1 litre.

Faites infuser trois heures, passez et décantez.

Préparez de la même manière les tisanes avec les racines de :

Ache,	Fraisier,
Angélique,	Guimauve,
Asperge,	Patience,
Aunée,	Raifort (frais),
Chardon Roland,	Ratanhia,

Chicorée, Saponaire,
Fougère mâle;

Les écorces de :

Quinquina gris, Sureau,
Quinquina jaune, Simarouba,
Quinquina rouge, Bourgeons de sapin.

Tisane de polygala. — Prenez :

Polygala de Virginie (2 gros) — 8 gram.
Eau bouillante (1 litre) — 1 kilog.

Faites infuser pendant deux heures; passez.

On préparera de la même manière les tisanes avec les racines de :

Quassia amara, Valériane,
Sassafras, Buis.

Tisane de chiendent. — Prenez :

Chiendent (5 gros) — 20 gram.

Lavez le chiendent à l'eau froide, contusez-le dans un mortier de marbre ou de porcelaine, et faites-le bouillir pendant une heure dans la quantité d'eau suffisante pour obtenir un litre de tisane; passez et décantez. On préparera de même, mais sans recourir au lavage préalable des racines, les tisanes de :

Canne de Provence, Consoude.

Tisane avec la bourrache. — Prenez :

Feuilles de bourrache (3 gros)—12 gram.
Eau bouillante 1 litre.

Faites infuser pendant une heure et passez.

On préparera de même les tisanes avec les feuilles de :

Armoise,
Capillaire,
Chamædrys,
Chardon bénit,
Chicorée,
Fumeterre,
Oranger,
Pariétaire,
Pensée sauvage,
Saponaire,
Scabieuse,
Scolopendre,
Scordium,
Séné,
Turquette,
Véronique.

Tisane avec l'hyssope. — Prenez :

Hyssope (2 gros)—8 gram.
Eau bouillante 1 litre.

Faites infuser pendant une heure et passez.

On préparera de même la tisane avec les feuilles de :

Calament,
Lierre terrestre,
Marrube.
Mélisse,
Origan,

Tisane avec les fleurs d'arnica. — Prenez :

Fleurs d'arnica (1 gros) — 4 gram.
Eau bouillante 1 litre.

Faites infuser pendant une heure et passez à travers une toile serrée.

On préparera de même les tisanes avec :

Les fleurs de camomille romaine,
— de coquelicots,
— de matricaire,
— de sureau.

Tisane avec les fleurs de bouillon blanc. — Prenez :

Fleurs de bouillon blanc (2 gros) — 8 gram.
Eau bouillante 1 litre.

Faites infuser pendant une heure et passez.

On prépare de même les tisanes avec les fleurs de :

Petite centaurée,	Roses rouges,
Guimauve,	Tilleul,
Houblon,	Tussilage,
Mauve,	Violettes,
Pied-de-chat.	

Ces tisanes sont pectorales.

Tisane avec l'anis. — Prenez :

Fruits d'anis (2 gros) — 8 gram.
Eau bouillante 1 litre.

Faites infuser pendant deux heures et passez.

On préparera de même les tisanes avec
Les fruits d'anis étoilé,
— de phellandre aquatique,
— de genièvre (baies de genévrier),
Les écorces d'oranges amères,
La graine de lin.

Ces tisanes sont adoucissantes.

Tisane avec les pruneaux. — Prenez :
Pruneaux, (2 onces)—60 gram.

Ouvrez les pruneaux en deux parties, et faites-les bouillir pendant une heure dans une quantité d'eau suffisante pour obtenir un litre de tisane : passez à travers une toile.

On prépare de même les tisanes avec :
Les dattes, Les jujubes,
Les figues, Les pommes.

Ces tisanes sont rafraîchissantes.

Tisane avec le riz. — Prenez :
Riz (1/2 once)—15 gram.

Faites bouillir dans une quantité d'eau

suffisante pour obtenir un litre de tisane jusqu'à ce que le riz soit crevé; passez à travers une étamine claire.

On préparera de même les tisanes avec :

L'orge perlé,

Le gruau d'orge et d'avoine.

Bouillon de veau. — Prenez :

Rouelle de veau, (4 onces)—125 gram.

Eau de rivière, (1 litre)—1000 gram.

Faites cuire à une douce chaleur dans un vase couvert pendant deux heures; passez le bouillon quand il sera refroidi.

On prépare de même les bouillons de

Mou de veau,	Tortues,
Poulet,	Grenouilles,
Écrevisses,	Limaçons.

IV. Émulsions. On donne le nom d'émulsions à des liqueurs d'apparence laiteuse, que l'on prépare en divisant les semences huileuses au moyen de l'eau. Ce sont des médicaments très altérables, et que pour cette raison on ne doit préparer qu'au moment du besoin.

On donne encore le nom d'émulsions à des

préparations qui ont la même apparence que les précédentes, mais dont la composition est différente; on les obtient en divisant et suspendant quelques matières huileuses, résineuses ou gommo-résineuses dans l'eau, à l'aide d'un mucilage de gomme ou du jaune d'œuf.

Émulsion simple au lait d'amandes. — Prenez :

Amandes douces dépouillées de leur pellicule,	(1 once)—32 gram.
Sucre blanc,	(1 once)—32 gram.
Eau froide,	(2 livres)—1000 gram.

Pilez les amandes avec une petite quantité d'eau froide dans un mortier de marbre, de manière à les réduire en une pâte très fine; délayez cette pâte avec le reste de l'eau; faites dissoudre le sucre; passez à travers une toile fine.

On prépare de même les émulsions avec :

Semences froides, Pistaches,
Chènevis, Pignons doux.
Graines de pomme ou de poire,
Et autres semences émulsives.

V. Mucilages : Sous le nom de *mucilages* on comprend des médicaments liquides qui coulent lentement, et qui doivent leur consistance à la gomme ou à d'autres principes analogues tenus en dissolution ou rarement en suspension dans l'eau. La consistance des mucilages doit varier suivant les usages auxquels on les destine. On l'augmente ou on la diminue facilement en employant à leur préparation une plus ou moins grande quantité d'eau.

Mucilage de lin. — Prenez :

Semences de lin, (1 once)— 32 gram.
Eau bouillante, (6 onces)—192 gram.

Faites digérer pendant six heures en agitant de temps en temps; passez avec expression.

On préparera de même les mucilages de :

Semences de coings,
Racine de guimauve.

VI. Potions : Les potions sont des préparations ordonnées par le médecin, dont la composition est extrêmement sujette à varier, et qui sont toujours prescrites au moment

même de l'emploi. Elles sont liquides, et on les administre aux malades par cuillerées, à des époques plus ou moins rapprochées. Il est convenable qu'on ne laisse point aigrir les potions qui se décomposent facilement.

VII. Eaux distillées : On nomme eaux distillées l'eau simple ou chargée par distillation des principes volatils des plantes.

Eau distillée de laitue. — Prenez :

Tiges fraîches de laitue,
(10 livres)—5000 gram.
Eau commune, (20 livres)—10000 gram.

Pilez les tiges de laitue, mettez-les avec l'eau dans la cucurbite d'un alambic, et distillez à un feu modéré jusqu'à ce que le produit obtenu soit de :

Dix livres, 5000 gram.

On préparera de même les eaux distillées de:

Bourrache, Pariétaire,
Plantin, Bluet,
Et autres plantes inodores.

Eau distillée de cochléaria. — Prenez :

Feuilles fraiches de cochléaria,
(2 liv.)—1000 gram.

Eau commune, quantité suffisante.

Contusez la plante, mettez-la promptement dans un alambic ordinaire, avec assez d'eau pour qu'elle en soit recouverte, et distillez à un feu modéré jusqu'à ce que vous ayez obtenu en produit :

Deux livres, 1000 gram.

On prépare de la même manière l'eau distillée de cresson : très antiscorbutiques l'une et l'autre.

Eau de roses. — Prenez :

Pétales de roses pâles,
(2 liv.) — 1000 gram.

Eau commune, quantité suffisante.

Distillez à la vapeur jusqu'à ce que vous ayez obtenu :

Eau distillée (2 liv.) — 1000 gram.

On prépare de même les eaux distillées de :

Coquelicots, Nymphæa,
Réséda, Laitue.

Eau distillé de tilleul. — Prenez :

Fleurs sèches de tilleul,
(2 liv.) — 1000 gram.

Eau commune, quantité suffisante.

Distillez à la vapeur jusqu'à ce que vous ayez obtenu :

Eau distillée, (8 liv.)—4000 gram.

On préparera de même les eaux distillées de :

Mélilot, Origan,
Sureau, Serpolet.

Sudorifiques et calmantes.

Eau distillée de menthe poivrée. — Prenez :

Sommités fraîches de menthe poivrée, (2 liv.) — 1000 gram.
Eau commune, . quantité suffisante.

Distillez à la vapeur pour obtenir :

Eau distillée (2 liv.)—1000 gram.

On préparera de même les eaux distillée de :

Hyssope, Armoise,
Mélisse.

Eau distillée de lavande. — Prenez :

Sommités de fleurs et fruits de lavande, (2 liv.) — 1000 gram.
Eau commune, quantité suffisante.

Distillez à la vapeur, jusqu'à ce que le produit obtenu soit de (4 liv.)—2000 gram.

On prépare de même les eaux distillées de :

Sauge,	Tanaisie,
Thym,	Lierre terrestre,
Absinthe.	

Eau distillée d'anis. — Prenez :

Semences d'anis, (2 liv.)—1000 gram.
Eau commune, quantité suffisante.
Distillez à la vapeur, pour obtenir :
Eau distillée (8 liv.) —4000 gram.

On préparera de même les eaux distillées de:

Semences de persil,	Anis étoilé,
— de fenouil,	Baies de genièvre,
— d'angélique,	Racine de valériane,

Eau distillée de cannelle. — Prenez :

Cannelle de Ceylan, (2 liv.)—1000 gram.
Eau commune, (16 liv.)—8000 gram.

Laissez macérer pendant douze heures ; distillez ensuite à feu nu, en faisant bouillir doucement jusqu'à ce que vous ayez obtenu un produit (8 liv.) — 4000 gram.

On préparera de même les eaux distillées de :

Sassafras,	Girofles.
Cascarille.	Piment.

VIII. Alcoolats : Les alcoolats sont des préparations qui résultent de la distillation de l'alcool sur une ou plusieurs substances médicamenteuses.

Alcoolat d'écorces d'oranges, ou esprit d'oranges. — Prenez :

Zestes frais ou peaux d'oranges,
(1 liv.)—500 gram.
Alcool à 31 cart. (80 cent.),
(6 liv.)—3000 gram.

Faites macérer pendant deux jours ; distillez au bain-marie jusqu'à siccité.

IX. Teintures : On appelle teintures alcooliques des liqueurs préparées avec de l'alcool dans lequel on fait dissoudre le plus ordinairement des matières d'origine végétale ou animale au moyen d'une macération ou d'une digestion plus ou moins prolongée.

Teinture de benjoin. — Prenez :

Benjoin en poudre, (4 onces)—125 gram.
Alcool à 31° Cart. (86 cent.)
(1 liv.) —500 gram.

Faites macérer pendant quinze jours, en

agitant de temps en temps ; filtrez. C'est avec cette substance qu'on prépare le lait dit *virginal* pour adoucir la peau.

Teinture de cannelle. — Prenez :

Cannelle concassée, (4 onces)—125 gram.
Alcool à 31° Cart. (80 cent.),
(1 liv.)—500 gram.

Faites macérer pendant quinze jours, passez avec expression et filtrez.

Teinture de quinquina. — Prenez :

Écorce de quinquina gris,
(4 onces)—125 gram.
Alcool à 21° Cart. (56 cent.),
(1 livre)—500 gram.

Faites macérer pendant quinze jours, passez avec expression; filtrez.

X. Vins médicinaux : Les vins médicinaux sont des médicaments qui résultent de l'action dissolvante du vin sur une ou plusieurs substances organiques ou inorganiques.

Vin d'absinthe. — Prenez :

Feuilles sèches d'absinthe,
(1 once)—32 gram.
Vin blanc généreux, (2 liv.)—1000 gram.

Alcool à 31° Cart. (80 c.),
(1 once)—32 gram.

Incisez l'absinthe, arrosez-la avec l'alcool, et après vingt-quatre heures de contact ajoutez le vin et faites macérer le tout pendant deux jours ; passez, exprimez et filtrez.

On préparera de la même manière le vin de racine d'aunée.

XI. Vinaigres médicinaux simples : Ces vinaigres sont chargés par macération des principes solubles des plantes.

Vinaigre scillitique. — Prenez :

Squames sèches de scille,
(8 onces)—250 gram.

Vinaigre rouge très fort,
(6 liv.) —3000 gram.

Faites macérer dans un vase pendant quinze jours ; passez et filtrez.

On préparera de même le vinaigre colchique avec les bulbes détachés du colchique.

Vinaigre rosat. — Prenez :

Pétales desséchées de roses rouges,
(1 once)—22 gram.

Vinaigre rouge très fort,
(12 onces)—375 gram.

Faites macérer le tout pendant huit jours, en ayant soin d'agiter de temps en temps ; passez avec expression et filtrez.

On préparera de la même manière les vinaigres de :

Fleurs de sureau,	Lavande,
Romarin,	Œillets,
Sauge,	Thym.

Vinaigre framboisé. — Prenez :

Framboises récentes, mondées de leurs calices, (3 liv.)—1500 gram.

Vinaigre rouge très fort, (2 liv.) —1000 gram.

Faites macérer dans un matras de verre ou dans une cruche de grès pendant quinze jours, coulez ensuite sans expression, filtrez.

On préparera de la même manière les vinaigres avec les autres fruits rouges, cerises, prunes, etc.

XII Extraits : On donne le nom d'extrait au produit de l'évaporation jusqu'en consistance molle, ferme ou sèche, d'un suc ou d'une solution obtenue avec une sub-

stance végétale ou animale et un véhicule vaporisable, tel que l'eau, l'alcool, l'éther, et plus rarement le vin et le vinaigre. Les extraits obtenus avec des sucs de fruits ont reçu le nom particulier de *robs*.

Extrait de baies de sureau (*rob de sureau*). — Prenez : Suc exprimé et non fermenté de baies de sureau, q. s.

Évaporez au bain-marie en consistance de miel épais.

On préparera de la même manière les robs de :

Raisin,	Brou de noix,
Groseilles,	Concombre sauvage,
Belladone,	Genièvre.

Extrait de réglisse, le plus usité de tous. — Prenez : Racine sèche de réglisse, q. s.

Coupez la racine de réglisse en tronçons minces ; faites-la sécher à l'étuve et réduisez-la en poudre demi-fine en la passant au moulin ; humectez cette poudre avec la moitié de son poids d'eau distillée froide, et après douze heures de contact tassez-la convenablement dans un cylindre en étain ; lessivez-la

avec de l'eau distillée à 15 ou 20° ; arrêtez l'écoulement des liqueurs aussitôt qu'elles passeront peu concentrées ; chauffez-les au bain-marie, passez-les pour séparer le coagulum qui se sera formé, et procédez à l'évaporation au bain-marie jusqu'en consistance d'extrait.

XIII. Sirops : Les sirops sont des médicaments liquides, d'une consistance visqueuse, qu'ils doivent à une forte proportion de sucre qui forme environ les deux tiers de leur poids.

Sirop simple blanc. — Prenez : Sucre très blanc, 1000 gram.; eau pure, 500 gram.; charbon animal préparé, 64 gram. Faites dissoudre le sucre à froid, ajoutez le charbon, et, après douze heures de contact, filtrez le sirop au papier.

Sirop de fleurs d'oranger. — Prenez :

Eau distillée de fleurs d'oranger,
(1 liv.) — 500 gram.
Sucre très blanc, (2 liv.) — 1000 gram.

Faites dissoudre le sucre à froid dans l'eau aromatique et filtrez le sirop au papier.

On préparera de même les sirops de

Cannelle,	Menthe poivrée,
Roses,	Laitue.

Sirop de coings. — Prenez :

Suc de coings, (1 livre)—500 gram.
Sucre blanc, (30 onces)—940 gram.

Faites dissoudre à une douce chaleur dans un vase de verre ou dans une bassine d'argent, et passez.

On préparera de même les sirops de

Limons,	Framboises,
Oranges,	Mûres,
Berberis,	Pommes,
Cerises,	Vinaigre,
Grenades,	Vinaigre framboisé.
Groseilles,	

On est dans l'usage d'aromatiser le sirop de limons avec la teinture alcoolique d'écorces fraîches de citrons, et celui d'oranges avec la teinture d'écorces fraîches d'oranges.

Sirop de pointes d'asperges. — Prenez :

Suc dépuré de pointes d'asperges, (1 liv.)—500 gram.
Sucre blanc, (2 liv.)—1000 gram.

Faites dissoudre le sucre dans le suc à la chaleur du bain-marie ; passez.

On préparera de même les sirops de

Cresson,	Chou rouge,
Cochléaria,	Fleurs de pêcher,
Cerfeuil,	Bourrache.

Sirop de violettes. — Prenez :

Pét. réc. et mondés de violettes,	(1 liv.) — 500 gram.
Eau bouillante,	(2 liv.) — 1000 gram.
Sucre très blanc, q. s.	(envir. 4 liv.) — 2000 gr.

Versez sur les pétales de violettes trois fois leur poids d'eau à 45 degrés ; agitez pendant quelques minutes, et passez avec une légère expression ; remettez les pétales dans un bain-marie d'étain et versez-y deux fois leur poids d'eau bouillante ; après douze heures d'infusion, passez avec expression à travers un linge bien rincé, laissez déposer la liqueur et decantez ; remettez-la dans le bain-marie avec le double de son poids de sucre, et faites dissoudre celui-ci à une douce chaleur.

XIV. Électuaires, confections, opiats :

— On confond aujourd'hui sous ces noms, sans presque faire attention à la différence des dénominations, des médicaments d'une consistance de pâte molle, composés de poudres diverses divisées dans un sirop simple ou composé.

XV. Gelées : On donne ce nom à des préparations qui ont une consistance tremblante lorsqu'elles sont refroidies. Elles ont pour base la gélatine, la pectine ou l'amidon.

XVI. Pates : Ce sont des médicaments sucrés d'une consistance ferme, plastique, telle qu'elle n'adhère pas aux doigts.

XVII. Tablettes, pastilles : Ces noms s'appliquent à des préparations d'une consistance solide, composées de sucre et d'une ou plusieurs substances médicamenteuses.

XVIII. Espèces : On donne ce nom au mélange de plusieurs plantes ou parties de plantes desséchées, divisées en petits fragments.

XIX. Pilules : Ce sont des médicaments qui s'administrent sous la forme de petites

boules, et dont la consistance est celle d'une pâte assez ferme pour ne pas adhérer aux mains et pour conserver leur forme sphérique ; les *bols* sont des pilules du poids de 9 grains et plus.

XX. Huiles médicinales simples : *Huile de camomille.* — Prenez :

Fleurs de camomille romaine,
(2 onces)— 64 gram.
Huile d'olives, (1 livre) — 500 gram.

Faites digérer pendant deux heures dans un vase couvert à la chaleur du bain-marie, en agitant de temps en temps ; passez avec expression et filtrez.

On préparera de même les huiles avec les : Sommités d'absinthe, Fleurs de millepertuis,
— de rue, — de sureau,
Fleurs de mélilot.

XXI. Cérats : Médicaments externes ayant pour base un mélange de cire et d'huile, à parties égales.

XXII. Pommades : On désigne sous ce nom des médicaments externes d'une consistance ordinairement molle, qui ont pour base la

graisse de porc ou un mélange de corps gras, tels que moelle de bœuf.

XXIII. Onguents : On donne ce nom à des médicaments externes, mous, composés de corps gras et résineux.

XXIV. Emplatres : On donne ce nom à des médicaments externes d'une consistance ferme.

XXV. Sparadraps : On donne ce nom à des bandes d'étoffes de fil, de coton ou de soie, ou même de papier, dont on recouvre une des faces avec une couche de matière à emplâtre.

TROISIÈME PARTIE

DE

l'Almanach populaire de la santé pour 1845,

PATHOLOGIE DOMESTIQUE ET CLINIQUE DU PRATICIEN EN VILLE ET A LA CAMPAGNE.

QUESTIONS AUX MALADES

qui vont consulter un médecin ou qui reçoivent sa visite

Il arrive très souvent que des personnes malades viennent au cabinet d'un médecin pour le consulter ou qu'elles reçoivent ses visites, et qu'elles se trouvent interdites sans pouvoir lui expliquer leur situation, faute de savoir sur quoi elles doivent l'éclairer. Afin de leur faciliter les moyens de le fixer suffisamment sur les symptômes de leur maladie, nous avons jugé convenable de placer ici une

série des questions auxquelles il est convenable qu'on sache répondre :

Questions communes.

Quel âge a le malade ?

Jouissait-il d'une bonne santé ?

Quel était son genre de vie ?

Depuis quand est-il malade ?

Comment a commencé son mal ?

A-t-il de la fièvre ?

Son pouls est-il dur ou mou ?

Est-ce qu'il a encore des forces, ou est-il faible ?

Se tient-il tout le jour au lit, ou est-il levé ?

Son état est-il le même à toutes les heures du jour ?

Est-il inquiet, ou tranquille ?

A-t-il chaud ou froid ?

A-t-il des douleurs de tête, de gorge, de poitrine, d'estomac, de ventre, de reins, de membres ?

A-t-il la langue sèche, de l'altération, mauvais goût à la bouche, des envies de vomir, du dégoût ou de l'appétit ?

Va-t-il du ventre souvent, ou rarement?

Comment sont ses selles?

Urine-t-il beaucoup? Comment sont ses urines? Changent-elles souvent?

Est-ce qu'il sue?

Est-ce qu'il crache?

Dort-il?

Respire-t-il aisément?

Quel régime suit-il?

Quels remèdes a-t-il employés?

Quel effet ont-ils produit?

Est-ce qu'il n'a jamais eu la même maladie?

Il se trouve dans les maladies des femmes et des enfants des circonstances particulières; ainsi, quand on consulte pour eux, il faut pouvoir répondre, non-seulement à ces questions communes à tous les malades, mais aussi à celles qui leur sont propres. Cependant, comme les femmes savent ordinairement mieux répondre que les autres malades, à cause de l'extrême sensibilité qui caractérise leur sexe, nous nous abstenons de mettre ici les questions qui les concernent.

Questions relatives aux enfants.

Quel est très exactement son âge?
Combien a-t-il de dents?
Souffre-t-il pour les mettre?
N'est-il point noué?
Est-ce qu'il a eu la petite vérole?
Rend-il des vers?
Son ventre est-il gros?
Son sommeil est-il tranquille?

Outre ces questions générales pour toutes les maladies, il faut pouvoir répondre à celles qui ont un rapport plus précis avec le mal actuel.

DES ÉRUPTIONS INFLAMMATOIRES DE LA PEAU.

La rougeole, la scarlatine, la petite vérole, la variolette ou la fausse petite vérole, l'érysipèle, etc., s'annoncent ordinairement par un malaise général, le mal de gorge, l'éternument et la fièvre, état qui dure trois ou quatre jours avant l'éruption, et qui s'améliore à mesure qu'elle se développe.

DE LA PETITE VÉROLE ET DE LA VARIOLETTE.

La petite vérole, qui est bénigne et qui marche régulièrement, se manifeste par de petits boutons rouges, qui, au bout de quelques jours, blanchissent et s'affaissent, mais qui s'élargissent graduellement jusqu'au neuvième ou dixième jour, époque à laquelle ils cessent d'être affaissés et se remplissent de pus, ce qui constitue la période suppuratoire, période qui dure cinq à six jours, et pendant laquelle les malades éprouvent une vive démangeaison. Après ce temps, les boutons prennent une teinte brune, se dessèchent progressivement et tombent du vingt-quatrième au trentième jour, en laissant une marque rouge qui dure plus ou moins longtemps, ou bien les traces ineffaçables qui en sont si souvent le résultat.

Lorsque les boutons sont en si grand nombre et si volumineux qu'ils se touchent, la maladie prend le nom de petite vérole confluente. Dans ce cas, elle est toujours dangereuse, et il est rare qu'elle ne soit pas suivie

d'accidents plus ou moins fâcheux, quand les malades n'en succombent pas.

La variolette se distingue de la petite vérole par une marche beaucoup moins longue.

Du deuxième au troisième jour, les boutons sont en suppuration; du cinquième au sixième, ils se dessèchent et tombent promptement, de manière que du septième au neuvième jour il ne reste aucune trace de la maladie : la variolette n'est jamais dangereuse.

Traitement. On doit tenir les malades dans une température modérée, c'est-à-dire qu'il faut les garantir du froid et se garder de provoquer chez eux la transpiration par des remèdes échauffants.

Les tisanes délayantes, telles que l'eau d'orge, l'infusion de bourrache, celle des quatre fleurs, avec les sirops de guimauve, de gomme et de capillaire, le bouillon de veau ou de poulet, sont des moyens qui suffisent dans les cas où la maladie est bénigne ; lorsqu'elle est confluente ou qu'elle prend un caractère dangereux, les malades ont beaucoup de fièvre : il se fait une réaction vers le cerveau, le

délire survient, et des accidents plus ou moins graves se manifestent.

La saignée du bras, les sangsues au creux de l'estomac, les lavements émollients, les tisanes précédentes, auxquelles on peut ajouter une once de sirop diacode et deux gros d'eau de fleurs d'oranger par pinte, des cataplasmes de moutarde à la plante des pieds, sont alors indiqués; mais l'application devant en être faite judicieusement et à propos, on ne saurait se dispenser d'appeler un médecin.

DE LA VACCINE.

Je dois dire quelques mots de la vaccine, après avoir parlé de la petite vérole, dont elle est le préservatif incontestable. Les ravages que produit si souvent la première de ces maladies imposent à la tendresse maternelle, non moins qu'à l'autorité des magistrats et des prêtres, le soin de protéger l'usage de la vaccine.

Cette opération consiste à faire plusieurs insertions à chaque bras, en soulevant légèrement l'épiderme avec la pointe d'une lan-

cette, et de manière, s'il est possible, que chaque piqûre ne donne lieu qu'à la plus simple apparition de sang.

Le vaccin ne paraît ordinairement que le quatrième jour, et se développe graduellement jusqu'au huitième, époque où il offre l'aspect d'un bouton blanc qui contient le fluide propre à être transmis ; de sorte que le moment le plus convenable pour se procurer le fluide-vaccin est celui des trente-six heures qui représentent la moitié du septième et la totalité du huitième jour.

Le neuvième jour, un cercle rouge de l'étendue environ d'une pièce de cinq francs survient autour du bouton ; le dixième et le onzième, il s'accroît progressivement en prenant une teinte brun-foncé ; ensuite il durcit au point que le quatorzième il n'existe plus qu'une espèce de croûte qui, le quinzième, devient noire, se détache et laisse la cicatrice ineffaçable particulière au vaccin.

ROUGEOLE, SCARLATINE, ÉRYSIPÈLE.

La rougeole paraît après deux ou trois jours

de fièvre, avec chaleur à la peau, douleur de tête, accablement, mal de gorge, etc. Elle s'annonce par de petites taches rouges, semblables à des piqûres de puces, et qui se manifestent sur toutes les parties du corps, en commençant par la face, le col, la poitrine, etc. Elle est rarement dangereuse lorsqu'elle est simple.

La scarlatine est précédée des mêmes symptômes ; mais ils ont, en général, plus d'intensité. L'éruption dépasse un peu le niveau de la peau, et sa surface entière offre une teinte plus rouge qu'à l'ordinaire.

Dans cette maladie, de même que dans la rougeole, l'éruption est ordinairement annoncée par un prurit (*démangeaison*) sur tout le corps. Dans l'une et l'autre, il survient quelquefois une tuméfaction au cou, qui se termine par un abcès ; dans les deux cas, et plus souvent dans la scarlatine, il se fait une desquamation de la peau, ce qu'on appelle vulgairement faire peau neuve.

Traitement. Le traitement de la rougeole et celui de la scarlatine présentent les mêmes indications ; ils consistent à tenir les malades au

régime et à l'abri du froid, en évitant de les faire suer par la surcharge des couvertures. L'eau d'orge miellée, l'infusion de bourrache avec les sirops de gomme ou de capillaire, les lavements simples, en vue d'entretenir la liberté du ventre, de l'eau de poulet, quelques pruneaux, une pomme cuite, quand l'appétit se soutient, peuvent être permis.

Une chose fort essentielle à observer, c'est de faire prendre plusieurs bains aux malades après le dixième jour, époque où se terminent ces maladies. Cette précaution a pour objet d'éviter des maux d'yeux, une toux rebelle, la surdité et autres accidents qui peuvent survenir à leur suite.

L'érysipèle se manifeste le plus ordinairement à la face, à la partie inférieure du ventre et sur les jambes; néanmoins, il peut affecter d'autres parties. Il s'annonce par une tension douloureuse avec rougeur, et souvent de petites vessies à la peau, état toujours accompagné de plus ou moins de fièvre, et susceptible de se développer graduellement. Je l'ai vu commencer au bas de la jambe, et s'étendre jusqu'à la partie supérieure de la

cuisse; ou bien sur une oreille, et parcourir successivement tout le visage jusqu'à l'autre oreille.

Traitement. Un grain d'émétique en lavage est toujours nécessaire au début de la maladie; les boissons délayantes, la diète, la saignée plutôt que les sangsues, des compresses imbibées d'une décoction de guimauve, de préférence à l'eau de Saturne et à l'eau de sureau, suffisent en général. L'usage de l'axonge seule ou mêlée avec un quart d'onguent napolitain a été suivi de succès et recommandé dans ces derniers temps. Lorsque la maladie, par son intensité, peut réagir vers le cerveau et causer de l'assoupissement ou du délire, on ne saurait se dispenser de faire appeler un médecin.

PETIT TRAITÉ SUR LES FIÈVRES

qui attaquent le peuple, avec les moyens de les couper immédiatement.

Motifs de ce travail. Tout le monde sait combien de ravages font les fièvres dans certains pays marécageux, sur les côtes de la

mer, aux environs de certaines rivières, dans le voisinage des pays humides, boisés et couverts de forêts épaisses ou parsemés de lacs, au milieu desquels on jette des animaux comme dans une voirie, dont les miasmes délétères se mêlant à ceux des végétaux aquatiques, se répandent dans l'air, le corrompent et altèrent par une sorte de poison subtil la santé des populations. Il en est de même dans les grandes villes, principalement dans les rues basses, étroites, malsaines, très populeuses, avoisinant les fabriques. Ces graves circonstances avaient fait apprécier à un célèbre médecin toute l'utilité d'un traité des fièvres à l'usage du peuple, soit pour les prévenir, soit pour les guérir; mais son ouvrage, trop long, n'étant pas à la portée de tout le monde, le chanoine Clavel, médecin, croit faire une bonne action en publiant un extrait de ce livre-là dans son *Almanach de la santé de* 1845, après en avoir corrigé tout ce qui lui a paru suranné ou peu en rapport avec l'état actuel des sciences médicales; car, pour servir l'humanité, il ne suffit pas de lui donner du nouveau, mais il

lui est bien plus profitable qu'on améliore et qu'on perfectionne ce qui est ancien, en mettant, s'il est possible, plus de clarté et de concision dans les expressions. D'ailleurs un très grand nombre de lecteurs de l'*Almanach* de l'année dernière (1844) nous avaient expressément réclamé un travail analogue à celui-ci.

FIÈVRES INTERMITTENTES.

On appelle fièvres intermittentes les maladies qui reviennent par des accès précédés de froid, de frissons ou de tremblement, et suivis de chaleur ou de sueur, et qui, dans leur intervalle, laissent les malades dans un état apparent de santé.

La *fièvre tierce* est celle qui revient tous les deux jours; elle a lieu ordinairement au printemps, et se termine presque toujours avant le septième accès; rarement elle est dangereuse. Un grain d'émétique délayé dans une pinte de bouillon aux herbes, donné au début de la maladie, par verres, toutes les vingt minutes, l'application de six à vingt sangsues au creux de l'estomac, selon l'âge et la force des malades, la limonade, le petit lait,

un régime délayant, suffiront fréquemment, et s'il arrivait que la maladie se prolongeât après le septième accès, on administrerait avec avantage le *sulfate de quinine* à la dose de deux à quatre grains après chaque accès.

La *fièvre quotidienne* revient chaque jour; elle se manifeste de préférence à la fin de l'été ou pendant l'automne; elle dure souvent plusieurs mois. Les femmes, les enfants, et en général les personnes délicates, y sont principalement sujets; toutes les causes débilitantes y prédisposent et les entretiennent. Dans l'intervalle des accès, les malades conservent de la faiblesse et sont fort pâles.

Au début de la maladie, on provoquera de légères évacuations, on appliquera des sangsues au creux de l'estomac, comme dans la fièvre tierce; ensuite on prescrira l'usage d'une infusion légère de camomille ou de petite centaurée, et on administrera le *sulfate de quinine* comme il est dit plus haut.

La *fièvre quarte* est celle dont les accès ne reviennent que tous les trois jours, laissant entre eux deux jours d'intervalle; elle attaque indistinctement tous les individus; l'automne

est l'époque où on l'observe le plus fréquemment ; elle est en général la plus rebelle des fièvres intermittentes. On doit la combattre par les moyens qui sont indiqués pour la fièvre quotidienne ; mais, au lieu de ne donner le *sulfate de quinine* qu'après l'invasion de l'accès, on en donnera deux grains toutes les deux heures pour les adultes, un grain pour les enfants au-dessus de six ans, et un demi-grain pour ceux au-dessous.

Le *régime* des fièvres d'accès en général consiste à ne faire usage que d'aliments légers, à se tenir chaudement et à se soustraire à l'humidité et à l'intempérie. Si les malades habitaient un lieu bas, peu aéré, ou voisin d'immondices ou d'eaux croupissantes, il serait nécessaire de les faire changer momentanément de demeure.

Pendant les accès, lorsque la soif est vive, on donnera pour boisson de l'eau gommée, de la limonade, de l'orangeade, du petit lait, etc. ; on entretiendra la liberté du ventre par l'usage des lavements.

Deux accès peuvent revenir le même jour dans chaque genre de fièvre intermittente :

on dit alors que la fièvre est double tierce, double quotidienne ou double quarte.

FIÈVRE CÉRÉBRALE.

La fièvre cérébrale indique par son nom que c'est le cerveau qui en est le siége ; son caractère est d'en troubler les fonctions. Les malades qui en sont atteints tombent dans l'assoupissement, ou sont dans le délire ; ils éprouvent des mouvements convulsifs, et sont parfois dans une grande agitation.

Cette maladie se termine sans délai par le retour à la santé ou par une issue funeste, ce qui doit engager à réclamer promptement les secours d'un médecin dès qu'on a pu en reconnaître l'existence.

DE LA FIÈVRE TYPHOÏDE

à forme inflammatoire ou ardente.

Quand le sang s'enflamme fortement, sans qu'il y ait aucune partie plus particulièrement attaquée, il produit cette fièvre qu'on appelle fièvre ardente, chaude ou typhoïde.

Les signes qui la font connaître sont la

dureté du pouls et sa plénitude, plus considérable dans cette maladie que dans aucune autre, une chaleur très forte, une grande soif, une sécheresse extraordinaire des yeux, des narines, des lèvres, de la langue, de la gorge; un violent mal de tête et quelquefois des rêveries dans le temps du redoublement, qui est considérable tous les soirs; la respiration un peu gênée, surtout dans le temps du redoublement, avec une toux de temps en temps, sans douleur dans la poitrine et sans crachats; le ventre resserré; les urines rouges, chaudes, peu abondantes; quelques ressautements, surtout quand le malade s'endort; peu ou point de bon sommeil, mais presque toujours une espèce d'assoupissement qui rend les malades assez peu sensibles à ce qui se passe autour d'eux et à leur propre état, quelquefois un peu de sueur; à l'ordinaire, la peau très sèche, de la faiblesse, peu ou point de goût et d'odorat.

Cette maladie est produite, comme toutes les maladies inflammatoires, par les causes qui épaississent le sang et en augmentent le

mouvement, comme l'excès du travail, la trop grande chaleur, les veilles, l'abus du vin ou des liqueurs, un air trop longtemps sec, des excès en tout genre, des aliments échauffants.

1° L'on doit mettre d'abord le malade au régime, ne donner des aliments que de huit en huit heures, quelquefois seulement deux fois par jour; l'on pourrait même, dans les cas graves, s'en passer tout-à-fait.

2° L'on réitère les saignées jusqu'à ce que le pouls s'amollisse. La première doit être considérable, et l'on en fait une seconde quatre heures après. Si le pouls s'amollit, on peut suspendre et n'y revenir que quand il reprendrait assez de dureté pour faire craindre de nouveau le danger; mais s'il continue à être fort et dur, on fait dans le même jour la troisième saignée, qui souvent est la dernière.

3° On donne deux et même trois lavements par jour.

4° On baigne deux fois par jour les jambes dans l'eau tiède, on lave en même temps les mains avec la même eau; on met des linges

ou des flanelles trempés dedans sur la poitrine et sur le ventre, et l'on fait boire très régulièrement du lait d'amandes et de la tisane de chiendent miellée et nitrée. Les pauvres peuvent s'en tenir à cette dernière, mais il faut en boire prodigieusement. Après les saignées, l'air frais et la quantité de boisson font le salut du malade.

5° Si, après les saignées, la fièvre continuait à être très forte, il faut l'abattre en donnant une cuillerée toutes les heures d'une potion au kinkina ou un paquet de sulfate de quinine, jusqu'à ce qu'elle soit très modérée.

Il survient souvent dans cette maladie des saignements de nez, qui sont très salutaires.

Les premiers signes d'amendement sont l'amollissement du pouls, qui ne perd cependant tout-à-fait sa dureté que quand la maladie est entièrement terminée ; la diminution du mal de tête ; l'augmentation des urines, la diminution dans leur rougeur ; un commencement d'humidité sur la langue. Tous ces signes favorables vont en augmentant, et, entre le neuvième et le quatorzième,

il survient ordinairement, souvent après quelques heures d'orage, des selles beaucoup plus abondantes, une grande quantité d'urine qui dépose un sédiment d'un blanc roux, au-dessus duquel l'urine reste claire et d'une couleur naturelle, et des sueurs plus ou moins abondantes. En même temps les narines et la bouche s'humectent; cette croûte sèche et brune qui couvrait la langue, et que rien ne pouvait enlever, se dissipe d'elle-même; le goût revient, la soif diminue, la clarté des idées renaît, l'assoupissement se dissipe, le sommeil et les forces reviennent. Après cette époque, il faut mettre le malade au régime des convalescents.

On juge que le mal empire si le pouls reste dur et perd de sa force, si le cerveau est plus embarrassé, la respiration plus gênée, les yeux, le nez, les lèvres, la langue plus secs, la voix plus changée. Si à ces symptômes se joignent le gonflement du ventre, la diminution des urines, un délire continuel, l'angoisse, l'égarement des yeux, le mal est presque désespéré; et le malade n'a plus que quelques heures à vivre quand ses mains et

ses doigts sont continuellement en mouvement, comme pour chercher quelque chose sur ses draps; c'est ce qu'on appelle *chasser aux mouches*.

DES FIÈVRES PUTRIDES OU TYPHOÏDES A FORME BILIEUSE.

Après avoir parlé des maladies fiévreuses, qui dépendent de l'inflammation du sang, je parlerai de celles que produisent les matieres corrompues qui croupissent dans l'estomac, dans les boyaux, dans les visceres du bas-ventre, ou qui ont déja passé dans le sang. On les appelle fievres putrides, ou quelquefois fièvres bilieuses, quand la corruption de la bile paraît avoir le plus de part à la maladie.

Cette maladie s'annonce souvent plusieurs jours à l'avance par un grand abattement, une pesanteur de tête, des douleurs de reins et de genoux, la bouche mauvaise le matin, peu d'appétit, un sommeil inquiet, quelquefois un mal de tête excessif pendant plusieurs jours, sans aucun autre symptôme. Ensuite il

survient un frisson, suivi d'une chaleur âcre et sèche ; le pouls, qui est petit et vite pendant le frisson, s'élève pendant la chaleur et est souvent très fort, mais il n'a pas la même dureté que dans les maladies précédentes, à moins que la fièvre putride ne soit compliquée avec une fièvre inflammatoire, ce qui arrive quelquefois. Pendant ce temps-là, le mal de tête est ordinairement très violent ; le malade a presque toujours des nausées et même quelquefois des vomissements, de l'altération, des rapports désagréables, la bouche amère, il urine peu. Cette chaleur dure plusieurs heures, souvent toute la nuit, elle diminue un peu le matin, et le pouls, toujours fiévreux, l'est alors un peu moins; le malade souffre moins, mais il est très abattu.

La langue est blanche, sale, les dents se salissent, l'haleine a une mauvaise odeur. La couleur, la quantité et la consistance des urines varient beaucoup. Quelques malades sont resserrés, d'autres ont fréquemment de petites selles qui ne soulagent point. La peau est quelquefois sèche, d'autres fois il y a de la transpiration, mais qui ne fait aucun bien.

La fièvre redouble tous les jours, et souvent à des heures irrégulières. Outre le grand redoublement qu'on observe chez tous les malades, il y en a souvent de petits chez quelques-uns.

Quand le mal est abandonné à lui-même, ou mal soigné, ou plus fort que les remèdes, ce qui n'est pas rare, la fièvre augmente, les redoublements deviennent plus longs, plus fréquents, irréguliers; il n'y a point de bons moments; le ventre se tend comme un ballon, ce qu'on appelle météorisme; les rêveries surviennent; le malade ne sent plus ses besoins et se salit dans son lit; il refuse les secours, parle continuellement, avec un pouls vite, petit, irrégulier. Il paraît quelquefois de petites taches d'un brun livide sur la peau, surtout du col, du dos et de la poitrine (*pétéchies*), qui se changent plus tard en petits points blancs comme des gouttelettes d'eau très limpide (*sudamina*). Toutes les matières qui sortent du corps du malade ont une odeur très puante; il survient des mouvements convulsifs, surtout au visage; il ne se couche que sur le dos, et tombe insensi-

blement vers les pieds du lit ; *il chasse aux mouches*; le pouls devient si petit et si vite qu'on ne peut qu'à peine le sentir et point le compter. L'angoisse paraît inexprimable; il coule une sueur de détresse et la poitrine s'emplit.

Quand la maladie est moins violente, ou qu'elle est bien traitée et que les remèdes réussissent, le mal reste quelques jours dans l'état décrit sans empirer et sans diminuer; il ne survient aucun des symptômes; mais, au contraire, tous les symptômes diminuent, les redoublements sont moins longs et moins violents, le mal de tête plus supportable, les selles sont moins fréquentes, plus abondantes, et soulagent; les urines coulent abondamment, quoiqu'elles continuent à varier; on recouvre un peu de sommeil, et il est plus tranquille; la langue se nettoie, et chaque jour la santé fait quelques progrès.

Cette maladie n'a pas de terme fixe, ni pour guérir, ni pour tuer. Quand elle est très violente, ou mal conduite, elle tue quelquefois le neuvième jour, souvent l'on en meurt du dix-huitième au vingtième, quel-

quefois seulement environ le quarantième, après avoir eu des alternatives de mieux et de pire.

Quand elle est légère, elle est quelquefois guérie au bout de peu de jours, après les premières évacuations. Quand elle est grave, il y a des malades qui ne sont hors de danger qu'au bout de six semaines et même plus tard; mais il est vrai que ces maladies si longues dépendent souvent, en grande partie, du traitement, et qu'ordinairement le cours en doit être décidé entre le quatorzième et le trentième jour.

Le traitement des fièvres de cette espèce consiste dans les remèdes suivants :

1° On *met le malade au régime*, et quoiqu'il ait le ventre libre, quelquefois même un peu de diarrhée, il faut également lui donner tous les jours un lavement. Sa boisson ordinaire doit être de la limonade, qu'on prépare avec le jus de citron, un peu de sucre et de l'eau, ou la tisane d'orge miellée. L'on peut, au lieu du jus de citron, employer le vinaigre, qui fait, avec le sucre et l'eau, une boisson agréable et très saine.

2° S'il y a inflammation, ce qu'on connaît par la force et la dureté du pouls et par le tempérament du malade, s'il est fort et robuste, ou s'il est échauffé, il faut faire une saiguée, et même, s'il est nécessaire, une seconde quelques heures après. Mais j'avertis que très souvent il n'y a point d'inflammation, et qu'alors la saignée serait nuisible.

3° Quand le malade a fait, pendant deux jours, un usage abondant de ces boissons, s'il a encore la bouche très mauvaise et de fortes envies de vomir, on lui donne la poudre de quatre à six grains de tartre stibié, délayée dans un demi-pot d'eau tiède, dont il boit un verre tous les demi-quarts d'heure. Mais comme ce remède fait vomir, il ne faut le prendre que quand on est sûr qu'il n'y a aucune circonstance qui doive en empêcher l'usage; ces circonstances seront indiquées par le médecin qu'il ne faut pas manquer d'appeler. Si les premiers verres faisaient vomir abondamment, on n'en donnerait plus, et l'on se contenterait de faire boire une très grande quantité d'eau tiède; s'ils ne produisent pas cet effet, on continue jusqu'à la fin.

Ceux qui craindraient ce remède, qui est ce qu'on appelle ordinairement l'émétique, pourraient prendre de trente à cinquante grains d'ipécacuanha, en buvant aussi beaucoup d'eau tiède, quand il opérerait ; mais le premier est à préférer dans les cas graves. L'on ne doit au reste jamais employer ni l'un ni l'autre quand il y a inflammation, ce serait alors donner un vrai poison ; et même, si la fièvre est très forte, quoique sans inflammation, l'on ne doit pas s'en servir.

Le moment de les donner, c'est après le redoublement, quand la fièvre a beaucoup baissé. Ordinairement, après avoir fait vomir, le premier purge ; le deuxième opère plus rarement cet effet.

Dès que les vomissements ont fini, on recommence la tisane, et il faut bien se garder de donner du bouillon à la viande au malade, sous prétexte qu'il est purgé. Les jours suivants on continue comme les premiers ; mais comme il est important de tenir le ventre libre, il faut prendre tous les jours, dans la matinée, la tisane de tamarin trois onces. Versez dessus une chopine d'eau bouil-

laute, faites cuire une ou deux minutes. Passez par un linge. Ceux pour qui elle serait trop dispendieuse y suppléeront en mettant tous les jours un grain d'émétique dans cinq ou six tasses d'eau, dont ils prendront une tasse toutes les deux heures, en commençant de grand matin.

4° Après l'effet de l'émétique, si la fièvre continue, si les selles restent puantes, si le ventre est un peu tendu, si les urines ne coulent pas abondamment, il faut donner, de deux en deux heures, une cuillerée de la potion suivante, qui arrête la putridité et abat la fièvre : esprit de soufre trente-deux grammes, sirop de violettes six onces. Quand le mal est très pressant, on peut en donner toutes les heures.

5° Quand, malgré ces secours, la fièvre continue et que le cerveau n'est pas net, que le malade a de violents maux de tête ou de l'inquiétude, il faut mettre au gras des jambes des vésicatoires, et les laisser suppurer le plus longtemps qu'il sera possible.

6° Quand la fièvre est très forte, il faut absolument retrancher toute nourriture.

7° Quand le mal a beaucoup diminué, que les redoublements sont faibles, et que le malade est quelques heures sans fièvre, on doit discontinuer l'usage journalier des boissons purgatives, mais l'on continue celui des tisanes ordinaires.

8° Si la fièvre a fini pendant la plus grande partie du jour, si la langue est bonne, si le malade a été bien purgé, et qu'il reste cependant un accès de fièvre tous les jours, il faut donner la poudre de quina, une once partagée en huit prises, quatre prises entre la fin d'un accès et le commencement d'un autre, et l'on continue quelques jours sur ce pied. Ceux qui ne seraient pas en état de se procurer ce remède pourraient y suppléer par la boisson amère de centaurée et de camomille, dont ils prendraient quatre verres à distances égales entre les accès.

9° Comme les organes qui servent à la digestion ont été extrêmement fatigués dans cette maladie, il est très important de se ménager longtemps pour la quantité et la qualité des aliments, et de prendre de l'exercice dès que les forces le permettent, sans

quoi l'on pourrait tomber dans quelque maladie de langueur.

DE LA PARALYSIE.

Il arrive souvent que l'apoplexie est suivie de la paralysie de quelque partie du corps, ce qui tend à établir que ces maladies peuvent dépendre des mêmes causes, et doivent, dans bien des cas, exiger le même mode de traitement. En effet, l'hémiplégie ou la paralysie de la moitié du corps a généralement son siége dans le cerveau, et le traitement qui lui convient à son début est en tout le même que celui qui est prescrit contre l'apoplexie; mais dans l'une et l'autre de ces maladies, lorsque les accidents ne se dissipent pas à la suite des saignées et des vomitifs, il faut insister sur les moyens excitants, appliqués sur les parties paralysées.

La paralysie qui n'est pas la suite de l'apoplexie, et qui, au lieu d'occuper la moitié du corps, est bornée à une partie quelconque, a rarement son siége dans le cerveau; elle est le résultat d'une cause locale, particulière à l'organe affecté; aussi est-ce par des remèdes

extérieurs qu'on doit la combattre, tels que les frictions avec l'eau-de-vie camphrée, l'eau de Cologne, avec un liniment fait de deux onces d'huile d'amande douce et un gros d'alcali volatil, l'application de la glace, de l'eau froide, les douches, les vésicatoires, les cataplasmes de farine de moutarde, l'usage des orties, dont on frotte la partie malade, etc.

La paralysie qui se manifeste après avoir fait une chute dépend ordinairement d'une lésion de la substance nerveuse que contient la colonne épinière (épine du dos). Dans ce cas, la saignée et les sangsues peuvent être mises en usage; mais ensuite on devra employer les excitants sur la colonne épinière et sur les parties paralysées en même temps.

DES DOULEURS DANS LES MEMBRES ET DANS LES ARTICULATIONS EN GÉNÉRAL, ET EN PARTICULIER DE LA GOUTTE ET DU RHUMATISME.

1° DE LA GOUTTE.

On divise les causes de la goutte en naturelles ou indépendantes de soi, et en celles

qui dépendent des habitudes de l'homme.

L'hérédité, le froid et les variations subites de la température, les climats qui présentent cet état atmosphérique, le printemps, l'automne, certaines maladies et habitudes valétudinaires, l'âge mûr, toutes les nuances du tempérament, appartiennent aux premières.

La fatigue des facultés intellectuelles, l'abus des plaisirs lascifs, l'intempérance dans l'usage des boissons et des aliments, sont les principales parmi les secondes.

On appelle *goutte régulière* celle qui se borne aux jointures, et *goutte irrégulière* celle dont les organes intérieurs sont le siége, soit qu'elle s'établisse après avoir abandonné tout à coup les articulations, soit que le retour des accès ait lieu directement sur une partie intérieure.

On appelle *goutte compliquée* celle qui, soit régulière ou irrégulière, se combine avec une autre maladie, telle que l'asthme, le scorbut, les hémorrhoïdes, l'hypochondrie, les maladies cutanées, etc.

Le traitement de la goutte doit varier en raison de son caractère et de ses causes.

Lorsque la goutte est régulière, on doit se proposer de la retenir aux articulations, afin d'empêcher qu'elle ne devienne irrégulière. On emploie pour la combattre des remèdes externes et internes. Parmi les moyens externes ou locaux, sont les ventouses, les sangsues, les vésicatoires, les cataplasmes émollients, la moutarde, les bains de pieds simples ou composés, les douches, les frictions, l'usage de la flanelle, de la toile cirée, d'une ouate, etc.

Les médicaments internes se distinguent par les résultats qu'on veut obtenir.

Lorsqu'on est dans la nécessité de fortifier *les organes digestifs, dont la faiblesse précède et accompagne souvent l'invasion de la goutte*, le quinquina, la camomille, la sauge, la menthe, la mélisse, la feuille d'oranger, la thériaque, l'éther, etc., sont des moyens dont on peut obtenir les plus heureux effets : néanmoins on doit en user avec précaution et méthode, leur usage prolongé pouvant occasioner des accidents vers la tête.

Les purgatifs employés à propos conviennent au régime des goutteux; il est essentie

qu'ils aient le ventre libre ; néanmoins on ne devra jamais les prescrire lorsque les malades ont de la fièvre ou qu'ils éprouvent intérieurement quelque douleur locale. Tous les purgatifs légers peuvent être mis en usage ; mais je n'en connais pas qui conviennent mieux aux goutteux que les *pilules anglaises* dans lesquelles il entre du camphre et de la vératrine, substances qui ont une propriété directe contre les affections goutteuses et rhumatismales.

Lorsque les malades éprouvent de vives douleurs, on doit se proposer de les rendre supportables ; mais il faut craindre de les dissiper entièrement, surtout dans la goutte régulière , si on veut en éviter le déplacement.

L'opium et ses préparations pourraient avoir des suites très fâcheuses si on les employait à dose somnifère. L'opium combiné avec le quinquina , d'après la formule suivante, m'a souvent réussi :

Eau de mélisse, de sauge ou de menthe *quatre onces*, sirop de quinquina *quatre onces*, éther sulfurique *un gros*, extrait gom-

meux d'opium *deux grains*, dont on donne une cuillerée à bouche toutes les heures, dans les affections goutteuses régulières ou irrégulières accompagnées de vives souffrances.

Les sudorifiques. On dit avec raison qu'on se rendrait maître de la goutte si on pouvait entretenir et régulariser la transpiration insensible : tout ce qui tend à favoriser la liberté de cette fonction doit donc faire partie du régime qui convient dans ce genre de maladie : la fleur de sureau, le thé, la bourrache, la fleur de tilleul, conviennent dans ce cas.

Lorsqu'on se propose de provoquer une sueur abondante, comme cela est souvent nécessaire dans les accès de goutte, le malade doit être tenu à un régime sévère et garder le lit. Il importe surtout de ne pas exercer les fonctions digestives par des aliments donnés mal à propos.

Quoique la nécessité de tenir le ventre libre chez les goutteux soit un point capital du traitement, si, au bout de quelques jours, les laxatifs ne produisaient pas un soulagement bien marqué, il faudrait en suspendre

l'usage et se proposer alors d'obtenir d'abondantes sueurs.

La saignée faite à la lancette ne doit être employée chez les goutteux qu'avec circonspection et à propos. Elle convient dans la goutte irrégulière, lorsque le malade a beaucoup de fièvre, qu'il est altéré et qu'il éprouve des souffrances très vives.

Les sangsues conviennent en vue de rétablir les hémorrhoïdes ou le flux menstruel, lorsque leur suppression est la cause de la goutte. On ne doit les appliquer sur les articulations malades qu'autant qu'on ferait usage en même temps d'un cataplasme de moutarde mis au-dessus de la partie affectée. Cette précaution est nécessaire pour empêcher le déplacement de la maladie.

Lorsque la goutte s'est portée d'une articulation sur un organe intérieur, on doit appliquer sur l'articulation même un vésicatoire ou de la moutarde, en vue d'y rappeler la goutte.

L'usage de la flanelle, d'une toile cirée, d'une ouate, en un mot tout ce qui peut entretenir une douce moiteur sur les articula-

tions malades, convient pendant les accès et dans les intervalles de la goutte.

2° DU RHUMATISME.

Le froid est regardé comme la cause principale du rhumatisme ; mais c'est moins à son action directe, même prolongée, qu'on doit l'attribuer, qu'aux alternatives brusques d'une température tantôt chaude tantôt froide.

Le rhumatisme se distingue de la goutte en ce qu'il a ordinairement son siége dans une partie plus ou moins étendue des membres, tandis que la goutte affecte plus particulièrement les petites articulations, c'est-à-dire celles des doigts et des orteils. Lorsque le rhumatisme se fixe aux jointures, c'est sur les grandes articulations qu'il se manifeste, et alors il prend le nom de rhumatisme goutteux.

Le rhumatisme est rarement héréditaire ; il ne revient pas si souvent que la goutte, et ses attaques ne sont pas comme dans celle-ci accompagnées d'un dérangement sympathique des organes digestifs.

Le rhumatisme est aigu ou chronique : dans le premier cas, il est ordinairement accompagné de fièvre, et les articulations qui en sont le siége présentent de la rougeur et du gonflement, ce qui n'a pas lieu dans le rhumatisme chronique ; ce dernier se reproduit souvent, tandis que le rhumatisme aigu n'attaque qu'une ou deux fois dans le cours de la vie.

Traitement. Les meilleurs auteurs recommandent la saignée contre cette maladie ; j'en ai maintes fois obtenu de bons résultats, surtout dans le rhumatisme aigu. On ne doit y avoir recours que rarement, dans le cas contraire, c'est-à-dire lorsque le rhumatisme est chronique et qu'il a lieu chez un individu robuste, ou à la suite de la suppression d'une évacuation sanguine ou de l'omission d'une saignée habituelle.

Les cataplasmes émollients, et rendus calmants avec le pavot ou autre substance narcotique, produisent ordinairement de bons effets contre les douleurs rhumatismales, tandis que contre la goutte ils auraient l'inconvénient d'en provoquer le déplacement.

Les vésicatoires conviennent plus généralement contre le rhumatisme que contre la goutte, et lorsqu'on en fait usage dans l'un et l'autre cas, on ne doit les appliquer dans la goutte qu'au-dessous de la partie malade; dans le rhumatisme, au contraire, on peut les appliquer immédiatement sur le point douloureux, à moins que l'articulation n'en soit le siége et qu'il n'existe de l'inflammation.

Le baume nerval, le baume opodeldoch, les liniments camphrés ou avec l'ammoniaque, ont quelquefois produit de bons effets; mais leur usage serait contraire si on les employait lorsqu'il y a de la rougeur et du gonflement. Afin d'éloigner le retour de la goutte et du rhumatisme, on doit s'attacher à fortifier, dans l'intervalle des accès, les parties qui en sont habituellement le siége.

DES MALADIES NERVEUSES.

On comprend sous la dénomination de maladies nerveuses les attaques de nerfs, les convulsions, l'hystérie, l'épilepsie, la folie,

en un mot toutes les affections où une ou plusieurs des fonctions viennent à s'exercer d'une manière irrégulière, et ordinairement sans fièvre, avec excès ou défaut d'action vitale.

DES ATTAQUES DE NERFS.

Les attaques de nerfs sont beaucoup plus communes chez les femmes que chez les hommes ; elles sont l'effet d'une disposition particulière du système nerveux, disposition telle que, par une cause morale ou physique plus ou moins active, les personnes qui y sont sujettes tombent dans un état convulsif général, rarement dangereux, mais presque toujours suivi d'un sentiment de lassitude et d'étonnement plus ou moins marqué, en raison de la durée et de l'intensité de l'attaque

Traitement. Desserrer les vêtements des malades, les surveiller et les placer de manière qu'ils ne puissent faire aucune chute, favoriser autour d'eux le cours de l'air, leur faire boire par intervalles, et en petite quantité, de l'eau sucrée où l'on ajoute de l'eau de fleur d'oranger, et surtout éviter de con-

tenir leurs mouvements par une résistance trop forte.

DES CONVULSIONS.

Les convulsions ont lieu plus particulièrement chez les enfants ; ils y sont prédisposés par la mobilité de leur organisation ; si l'on en excepte la frayeur, c'est par des causes physiques qu'elles sont ordinairement occasionées.

Le froid, la constipation, les vers et la pousse des dents en sont les causes principales.

Traitement. On doit se proposer de remédier aux accidents du moment, et agir ensuite de manière à s'opposer à leur retour.

Lorsqu'un enfant éprouve actuellement des convulsions, si l'attaque est violente, que les mâchoires soient serrées et le visage coloré, on pourra, sans inconvénient, et souvent fort utilement, lui mettre deux ou trois sangsues derrière chaque oreille.

Si la constipation ou des vers étaient la cause des convulsions, on donnerait des lavements où l'on ajouterait deux onces de

cassonade, et on ferait prendre par cuillerée à café, toutes les deux heures, le mélange suivant : *huile de ricin et d'amandes douces* de chaque une once, *eau de fleurs d'oranger* deux gros, *éther sulfurique* dix gouttes.

Lorsque c'est la pousse des dents qui cause la maladie, les sangsues derrière chaque oreille sont indispensables. On donnera en même temps, par cuillerée à bouche, d'heure en heure, de cette potion : *Eau de laitue* ou *de tilleul* quatre onces; *sirop de carabé*, *de chèvrefeuille* ou *de pivoine* une once; *eau de fleur d'oranger* deux gros.

Les bains tièdes sont convenables chez tous les enfants qui ont des convulsions, quelle que soit la cause qui les produit.

APHTHES OU MUGUETS.

On appelle ainsi de petits ulcères d'une couleur blanchâtre auxquels les enfants sont sujets, et qui ont leur siége ordinaire dans l'intérieur de la bouche, sur la langue, à la gorge, etc. Cette maladie se communique aux nourrissons allaités par la même nourrice;

les aphthes passent quelquefois à l'état gangréneux, et font périr les malades en moins de huit jours. Lorsqu'un enfant à la mamelle en est atteint, la nourrice devra laver le bout de ses seins avant et après l'allaitement ; si elle a deux nourrissons, on devra ne lui en laisser qu'un.

Le moyen le plus convenable pour y remédier consiste à tremper dans le mélange suivant un petit tampon de linge fait en forme de mamelon, et à le tenir souvent dans la bouche de l'enfant. *Eau d'orge un quart de litre; miel rosat une demi-once ; vinaigre, et de préférence acide sulfurique*, seulement pour aciduler d'une manière agréable.

DES MAUX DE DENTS ET DES GENCIVES.

Les maux de dents qui résultent de la carie réclament ordinairement le secours du dentiste. Lorsqu'une dent est gâtée, et qu'elle cause des douleurs habituelles, si on ne la fait pas arracher, elle dispose les autres à se carier. Le gargarisme suivant : *eau tiède miellée un demi-litre, extrait gommeux d'opium*

un gros, dont on se sert toutes les dix minutes, parvient presque toujours à calmer les souffrances.

MAUX DE GORGE, ESQUINANCIES.

Les maux de gorge sont plus ou moins graves, selon leur nature ; ils sont ordinairement accompagnés de difficultés d'avaler même la salive, de lassitude dans les membres, de fièvre et de la perte de l'appétit. Lorsqu'ils sont légers, ils se terminent en trois ou quatre jours : la diète, les bains de pieds, une tisane adoucissante, telle que l'eau d'orge coupée avec du lait, à laquelle on ajoute du miel, du sirop de gomme ou de guimauve, l'usage des pâtes pectorales, sont les moyens les plus convenables.

DU RHUME.

Le rhume simple est ordinairement peu dangereux ; mais lorsqu'il est assez intense pour causer des frissons il exige plus de précautions, parce que, venant à augmenter, il peut déterminer l'inflammation des poumons, état qui constitue la péripneumonie.

Les moyens recommandés contre le rhume sont très nombreux. Quand la maladie est simple, il suffit de se tenir chaudement et de prendre chaque jour quatre à cinq tasses de l'une des infusions de violettes, des quatre fleurs ou de bouillon-blanc, d'une décoction d'orge ou de gruau, avec les sirops de guimauve, de gomme, de capillaire, ou avec du miel.

Ces moyens équivalent à tous ceux dont on pourrait faire usage et suffisent pour guérir cette affection, dont la durée est ordinairement de huit ou dix jours.

Si on est dans la nécessité de se traiter en vaquant à ses affaires, que la saison soit humide, ou bien s'il s'agit d'une personne âgée, on aura recours aux infusions légères de bourrache, de lierre terrestre, ou d'hysope, avec les sirops du même nom.

Lorsque l'affection dure depuis plus d'un mois, si l'expectoration est abondante, on doit craindre le passage de la maladie à l'état chronique. Une décoction légère de lichen, le sirop de Tolu, l'oxymel scillitique, sont alors des moyens convenables.

Dans le cas où la fièvre devient intense, la saignée du bras mérite la préférence sur les sangsues. Je propose cet avis comme une règle générale à suivre dans toutes les maladies aiguës ou chroniques des poumons. Toutefois, après une première saignée, si l'indication de tirer du sang se reproduit, on préférera les sangsues chez les personnes affaiblies.

Si le catarrhe a pour cause la répercussion d'une maladie de la peau, la guérison d'une plaie ancienne, la suppression d'un exutoire, l'usage de la flanelle sur la peau, les frictions sèches, un vésicatoire ou un cautère, les évacuants légers, sont indiqués. — *Une once ou deux de manne dans du lait* sont dans ce cas un fort bon moyen.

Dans le cas où le malade maigrit et où il éprouve chaque soir des frissons, la phthisie pulmonaire est à craindre ; on doit alors redoubler de soins. Si la toux est opiniâtre et sèche, indépendamment des moyens recommandés contre le rhume simple, on fera usage avec succès des bouillons de limaçons, de cuisses de grenouilles, de tortue ou de mou de veau.

Si le malade expectore beaucoup, a de l'enrouement, souffre de la gorge ou a la diarrhée, la décoction de lichen, les laits d'ânesse, de vache ou de chèvre, coupés avec les eaux de Bonne ou de Cauteretz, sont les moyens généralement indiqués.

ASTHMES.

Le mot *asthme* signifie essoufflement, difficulté de respirer. On désigne par ce mot toute gêne chronique de la respiration, de sorte qu'il est vrai de dire que l'asthme n'est fort souvent que le résultat d'une affection préexistante.

Les asthmatiques, ainsi que toutes les personnes affectées de maladies chroniques de poitrine, ou y étant prédisposées, doivent faire usage de la flanelle sur la peau, se prémunir contre l'intempérie des saisons, prendre de bonne heure les vêtements d'hiver et les quitter tard, se tenir le ventre libre, éviter les lieux où s'élève la poussière et où se trouvent réunis un grand nombre d'individus, s'interdire les exercices forcés, et, en

général, tout ce qui peut produire une forte excitation.

Lorsque l'asthme est jugé convulsif et entretenu par une disposition nerveuse, par des chagrins, par l'abus des plaisirs, la respiration de l'éther, les infusions de feuilles d'oranger, de fleurs de tilleul, avec de l'eau de fleurs d'oranger, les sirops de pivoine, de valériane, de chèvrefeuille, etc., les bains, les frictions sèches, les lavements, etc.

S'il est produit par la suppression d'une hémorrhagie, les saignées faites à propos, les bains de pieds, les boissons adoucissantes, un exercice modéré, un régime délayant.

Quand l'asthme est le résultat de la répercussion de la goutte, d'une maladie de la peau, de la guérison d'une plaie ancienne, de la suppression des hémorrhoïdes, d'un cautère, etc., on doit se proposer de rétablir l'évacuation supprimée. Les sangsues, les doux laxatifs, les cautères, les bains de pieds sinapisés, l'exercice, l'équitation, les eaux de Seltz, de Vichy, de Montmorency, les aliments doux, etc.

L'asthme se distingue en sec ou humide,

suivant qu'il est ou non accompagné d'expectoration. Dans ce dernier cas, le catarrhe en est une complication plus ou moins prononcée et réclame souvent un traitement analogue à cette dernière affection. J'ai eu de fréquentes occasions d'employer utilement le sirop de limacons de M. Hoffmann, pharmacien, rue de la Chaussée-d'Antin, 51.

COQUELUCHE.

La coqueluche peut survenir à tout âge, mais elle attaque plus généralement les enfants. Sa durée ordinaire est d'un à trois mois et plus; ses suites peuvent être fâcheuses; les congestions sanguines vers la tête, vers les poumons, la déviation de la colonne vertébrale, le dépérissement, sont fort à redouter. Elle peut régner épidémiquement.

Dès le principe de la maladie, il convient de provoquer des évacuations. Le moyen suivant me paraît être le plus convenable: *eau de bourrache trois onces; sirop de capillaire deux onces; émétique un grain*, dont on met une cuillerée à bouche dans cinq ou

six fois autant d'une infusion de violettes qu'on réitère toutes les demi-heures. Le lendemain, il faut appliquer de quatre à douze sangsues, plus ou moins, selon l'âge, au creux de l'estomac, et les laisser beaucoup saigner. On tiendra les malades chaudement, on ne les nourrira qu'avec des aliments légers et en moindre quantité possible; on les retiendra dans l'appartement, en vue de les empêcher de se mouvoir avec trop d'activité et de les tenir à l'abri des influences de l'atmosphère ; on leur fera prendre des bains de jambes jusqu'aux genoux; on leur donnera pour boisson de l'eau d'orge ou une infusion des quatre fleurs, avec un mélange à parties égales de sirop de gomme et de diacode. J'ai employé avec succès, en vue de m'opposer aux accidents nerveux qui accompagnent si souvent les maladies des enfants, les pilules suivantes, à prendre trois en vingt-quatre heures : *extrait de belladona*, *extrait gommeux d'opium*, *extrait de quinquina*, *musc*, à parties égales, pour faire quatre pilules d'un grain.

CROUP.

De même que la coqueluche, le croup est une maladie qui attaque principalement les enfants, et de préférence ceux qui sont forts et bien portants.

Le croup, pour être reconnu et combattu à temps, exige la plus grande surveillance; il n'est ordinairement précédé que par une toux légère; la maladie fait des progrès rapides en peu de temps. C'est la nuit particulièrement que se manifestent les accidents du croup; c'est alors aussi qu'il importe de surveiller les enfants et de bien examiner de quelle manière ils respirent. Pendant le sommeil, ils éprouvent de l'oppression, la respiration est un peu sifflante, le visage se couvre de sueur, le pouls est fréquent, les enfants toussent par intervalles; le matin arrive, ils se réveillent en apparence bien portants; si l'on méconnaît la maladie, deux ou trois jours suffisent pour la rendre incurable.

Traitement. On emploiera avec avantage la potion émétisée dont j'ai donné la formule pour la coqueluche; on appliquera de six à

dix sangsues à la partie inférieure du col, et l'on posera en même temps un vésicatoire sur la poitrine, près de l'endroit où les sangsues aurout été appliquées. L'eau miellée avec quelques gouttes d'eau de fleurs d'oranger est la meilleure chose à donner pour boisson.

Le croup, par sa gravité, exige le plus promptement possible la présence d'un médecin expérimenté.

PALPITATIONS, ANÉVRYSME DU COEUR.

Les palpitations du cœur sont un symptôme caractéristique de l'anévrysme de cet organe; néanmoins, il existe des palpitations sans anévrysme: celles-ci sont passagères, tandis que dans le premier cas elles sont continuelles, et que le moindre exercice en montant une côte, même un escalier, les augmente considérablement; alors les malades out le teint blafard et leurs lèvres deviennent quelquefois bleues; lorsque cette affection est devenue incommode pour ceux qui l'éprouvent, ils doivent se soumettre aux avis d'un médecin, et ne négliger aucun des moyens propres à en retarder les progrès.

Les battements du cœur peuvent être forts sans être aperçus par ceux qui y sont sujets. Les cordonniers, les tailleurs sont de ce nombre, ce qui les prédispose à l'anévrysme, sans qu'ils aient le soupçon d'une telle maladie.

La plupart des ouvriers de ces professions sont peu propres au service militaire; il suffit de leur faire faire une course tant soit peu précipitée pour se convaincre de l'exaltation extraordinaire des mouvements du cœur à laquelle ils sont sujets.

Les vers, la puberté maladive chez les filles, les affections tristes, sont les causes principales des palpitations passagères. On les guérit en détruisant la cause qui les produit. La saignée est indispensable toutes les fois qu'elle dépend d'une suppression. Lorsqu'elles précèdent l'âge de puberté, elles disparaissent ordinairement par l'application des sangsues.

Si elles sont dues à une cause nerveuse, l'exercice, l'air de la campagne, les bains, des vêtements libres, un régime tempéré, les infusions de fleurs de tilleul, de coqueli-

cot, avec l'eau de fleurs d'oranger ou les sirops d'éther, de pivoine, de valériane, seront utilement mis en usage.

DES AIGREURS.

Les *aigreurs* sont souvent très incommodes : *un grain d'émétique en lavage*, la limonade avec le sirop de violettes, *la magnésie blanche*, dont on prend un *demi-gros* deux fois par jour dans un verre d'eau sucrée, suffisent ordinairement pour y remédier. On doit s'abstenir principalement de viandes salées et de liqueurs fortes.

Les *indigestions* sont fréquentes chez les personnes irritables et nerveuses. Les gens de cabinet y sont très sujets ; les fortes contentions de l'esprit rendent la digestion laborieuse.

DE LA POUSSE DES DENTS CHEZ LES ENFANTS. — MOYEN D'EN PRÉVENIR LES ACCIDENTS ORDINAIRES.

La sortie des dents coûte souvent beaucoup aux enfants, et quelques-uns succom-

bent aux maux qu'elle occasione. L'on doit, à cette époque, si elle est douloureuse :

1° Leur tenir le ventre libre par des lavements faits avec une décoction de mauve, sans y rien ajouter ; mais ils ne sont point nécessaires si l'enfant a en même temps la diarrhée ;

2° Leur diminuer un peu la quantité des aliments pour deux raisons : l'une, c'est que l'estomac est plus faible qu'auparavant ; l'autre, c'est qu'il y a quelquefois un peu de fièvre;

3° Leur augmenter un peu la quantité de la boisson ; la meilleure pour eux, c'est sans contredit l'infusion de tilleul, qu'on blanchit avec un peu de lait;

4° On leur frotte souvent les gencives avec un mélange d'autant de miel que de mucilage de pepins de coings, et on leur donne à mâcher une racine d'althæa ou de réglisse.

C'est souvent dans le temps de la sortie des dents que les enfants se nouent.

DES VERS CHEZ LES ENFANTS.

L'aigreur de lait et les dents sont trois grandes causes des maux des enfants : il y en a une quatrième, les vers, qui leur fait aussi très souvent du mal, mais, qui n'est point cependant, à beaucoup près, la cause générale de leurs maux, comme on est généralement porté à le croire dès qu'on voit un enfant de plus de deux ans malade. Il y a un grand nombre de symptômes qui font juger qu'un enfant a des vers; il n'y en a qu'un seul, c'est leur sortie par haut ou par bas, qui le démontre évidemment. Il y a d'ailleurs à cet égard beaucoup de variétés, quelques enfants ayant beaucoup de vers sans en être incommodés, d'autres étant réellement malades avec un petit nombre.

Les vers nuisent : 1° en obstruant les intestins et en comprimant les parties voisines par leur volume ; 2° en suçant le chyle destiné à nourrir le malade, et le privant par-là même de sa subsistance ; 3° en irritant les intestins, et même en les rongeant.

Les signes qui font croire qu'il y en a sont

de légères coliques fréquentes et irrégulières; une abondance de salive à jeun; une odeur désagréable d'une espèce singulière dans l'haleine, surtout le matin; des démangeaisons dans les narines, qui font qu'ils les grattent souvent; un appétit très irrégulier, ayant quelquefois un appétit vorace, d'autres fois point du tout; des maux de cœur, des vomissements; quelquefois de la constipation, plus souvent une diarrhée de matières mal cuites; le ventre assez gros, le reste du corps maigre; une soif que la boisson ne diminue pas; souvent beaucoup de faiblesse, de la tristesse. Le visage est assez ordinairement mauvais et change d'un quart d'heure à l'autre; les yeux sont souvent éteints et entourés d'un cercle livide; on en voit souvent le blanc pendant le temps du sommeil, qui est quelquefois accompagné de rêves effrayants, de sursauts continuels, de grincements de dents. Quelques enfants sont dans l'impossibilité d'être un seul moment tranquilles. Les urines sont souvent blanches, je les ai vues comme du lait. Ils ont des palpitations, des évanouissements, des convulsions, des assou-

pissements longs et profonds, des sueurs froides tout à coup, des fièvres qui ont des caractères de malignité, des pertes de vue et de voix qui durent longtemps ; des paralysies ou des mains, ou des bras, ou des jambes ; des engourdissements. Les gencives sont en mauvais état et comme rongées; ils ont souvent le hoquet, un pouls petit et irrégulier, des rêveries, et, ce qui est un des symptômes les moins équivoques, fréquemment une petite toux sèche, souvent une espèce de mucosité dans les selles, quelquefois de très longues et violentes coliques. L'on a une foule de remèdes contre les vers; le suivant est excellent :

« D'extrait aqueux de noix, 8 grammes; » faites-le dissoudre dans une demi-once d'eau » de cannelle. On en donne 50 gouttes par jour » à un enfant de deux ans. Quand la dose est » finie, on le purge. Pour faire l'extrait, on » prend des noix avant qu'elles soient mûres, » dans le même temps dans lequel on les » cueille pour les confire. »

La fleur de soufre, le jus de cresson, les acides, l'eau de miel, ont souvent réussi ;

mais ceux que j'ai indiqués, suivis d'un purgatif, sont les meilleurs. Une demi-once de manne en larmes, fondue dans du petit-lait et donnée en lavement, est un purgatif qu'on peut faire prendre assez aisément aux enfants les plus difficiles. Quand, malgré ces remèdes, les vers subsistent, il convient de consulter quelqu'un pour en employer de plus efficaces ; ce qui est très important, puisque, quoique peut-être la moitié des enfants aient des vers et que plusieurs se portent très bien, il y en a cependant que les vers tuent très réellement après leur avoir fait des maux cruels pendant plusieurs années.

Cette disposition à avoir des vers prouve toujours des digestions imparfaites ; ainsi, il faut éviter de donner aux enfants qui sont dans ce cas des choses difficiles à digérer. Il faut surtout bien se garder de leur donner comme remède des huiles, qui, supposé même qu'elles détruisent quelques vers d'abord, augmentent la cause qui en laisse reproduire de nouveaux. Un long usage de limaille de fer ou de l'eau ferrée est ce qui détruit le mieux cette disposition vermineuse.

DE LA SYPHILIS

AU POINT DE VUE DE LA MORALE, DE LA RELIGION ET DE L'HUMANITÉ.

Il est une maladie effrayante qui porte la dévastation quelquefois dans les familles les plus honnêtes, et dont les effets sont d'autant plus terribles alors qu'elle est moins soupçonnée et réputée honteuse, quoiqu'elle puisse exercer ses ravages cruels sur des personnes pleines de mœurs et de religion. Combien de victimes innocentes de tout acte illicite, qui succombent après avoir été infectées au lit nuptial d'une maladie secrète qu'elles eussent combattue avec succès dans son début si un préjugé funeste ne leur eût fait rejeter un traitement réputé infâme? La religion, d'accord avec la saine philosophie, ne saurait trop combattre tout ce qui s'oppose au soulagement de l'humanité souffrante, souvent même à cause de son honnêteté. C'est dans ce but que M. le docteur Ratier, médecin du collége Rollin, et plusieurs praticiens distingués de Paris, des plus éclairés et des

plus religieux, tels que M. le docteur Auzias-Turenne, professeur d'anatomie, M. le docteur Caffe, qui a fait des études spéciales sur les ophthalmies (maladies des yeux) ayant une origine syphilitique, et autres praticiens, nous ont prié instamment de consacrer, dans ce nouvel opuscule, un article sur les maladies dites secrètes, dans le but d'en diminuer le fléau pour les personnes honnêtes qui peuvent très bien les avoir contractées sans avoir commis la moindre faute morale. M. le docteur Ratier, dans une brochure sur ce sujet dont il a fait hommage au chanoine Clavel, exprime positivement l'opinion que la syphilis n'est pas ordinairement le produit d'une contagion immorale. Quelle que soit l'importance de cette opinion, nous avons cru devoir par religion et par humanité, dans le but d'être utile aux personnes honnêtes, victimes de cette maladie, devoir tracer ici le traitement ordinaire qu'on doit suivre pour en guérir, suivant l'expérience et les prescriptions des praticiens les plus recommandables. Ils nous en ont eux-mêmes remis le travail tout fait, notre qualité d'ecclésiastique nous

ayant toujours inspiré une juste répugnance pour le traitement de ces maladies. Sans doute, il pourra être utile aussi à un grand nombre de personnes désordonnées et de mœurs peu réglées ; mais Jésus-Christ, notre maître, ne se contentait pas d'être utile aux âmes vertueuses, il aimait beaucoup, dit l'Évangile, les pécheurs et les publicains ; il mangeait avec eux et s'informait peu de la conduite des malades à qui il rendait la santé : maintenant, comme alors, nous vivons à une époque où les âmes sont aussi malades que les corps ; il convient de leur offrir des consolations qui réveillent l'espérance. Ranimer la foi par le feu de la charité au sein de la famille nombreuse des cœurs désillusionnés, tel est le but qu'il convient d'atteindre, même vis-à-vis des pécheurs.

Chaque profession, chaque état de la société, est travaillé par ses déceptions et par ses misères. Il ne suffit pas de reconnaître toutes ces véritables plaies des corps et des âmes, il faut encore y porter le baume réparateur de la bienfaisance, les consolations de la sainte philosophie et surtout celles d'une

religion éclairée par la science pratique.

Néanmoins, après les réflexions qu'on vient de lire, il convient d'observer une chose digne de remarque dans l'économie de la vie humaine, c'est que chaque infraction aux règles de la morale ou de la religion est évidemment la cause primordiale de plusieurs maladies déterminées. De telle sorte qu'on peut repéter hardiment ce que j'ai avancé dans un autre opuscule (*le Médecin du corps et de l'ame*), à savoir : « que, l'âme souffrant, le »corps s'altère, et que, celui-ci tombant en »dissolution, l'autre languit et dégénère. »Prévenons donc les maladies du corps par »la santé de l'âme, et tâchons de maintenir »ses facultés par un judicieux exercice des »forces de l'autre. »

DU TRAITEMENT DE LA SYPHILIS.

Aujourd'hui, la réputation du mercure se trouve sanctionnée par trois cents ans d'expériences répétées un million de fois dans toutes les régions du globe.

L'onguent sarrazin d'Albucasis, éteint dans

l'huile de laurier et formé par le mercure, est une excellente préparation.

Béranger de Carpi l'employait intérieurement; Thierry de Heri en fit des frictions. Nicolas Massa (de Venise) faisait aussi des frictions avec axonge 2, hydrargyrum 1, un peu de litharge, céruse, oliban. Aujourd'hui, le mercure, la graisse de porc et un peu de térébenthine composent la pommade mercurielle la plus employée.

Préparation au traitement mercuriel. 1° Un léger purgatif, c'est ainsi que cela se pratique à l'hospice des vénériens.

2° Usage des tisanes, des lavements, des bains.

3° Frictions avec onguent mercuriel, 1 gros chaque fois. Premier jour: depuis la plante des pieds jusqu'au genou, opération de vingt minutes; deuxième jour : bain préalable, friction depuis le genou jusqu'à la naissance de la cuisse ; troisième jour : sur l'avant-bras et le bras droit ; quatrième jour : sur la moitié des membres correspondants par partie; insister sur la *face interne* à cause des vaisseaux absorbants. Usage entremêlé de bains, de lo-

tions et de frictions. Nettoyer la peau auparavant avec savon, ou son, ou pâte d'amandes. Faire les frictions doucement, sans rudesse. La dose de pommade sera doublée à partir de la sixième friction : 2 gros alors.

Surveiller pour éviter la salivation des glandes ; alors on cesse, ce qui arrive du sixième au huitième jour. Pour frictions cinq onces onguent mercuriel suffisent au traitement entier.

SUITE DU TRAITEMENT DE LA SYPHILIS.

Blennorrhagie, écoulement, échauffement.

Symptômes. Erection continuelle, rougeur, corde du canal uréthral, rétrécissement de l'urèthre, etc.

Traitement *intérieur*. Mucilages et tisanes rafraîchissantes ; l'eau prise en grande quantité opère plus que la matière de la tisane.

Deutochlorure de mercure en pilules ; chaque pilule de mercure doux doit contenir un grain de ce sel. Les mercuriaux s'administrent à la deuxième période ; alors les sudorifiques exotiques, gayac officinal. — Dans l'en-

gorgement, frictions d'onguent napolitain, ax. merc. ãã, c'est-à-dire parties égales.

Bains locaux, saignées locales, cataplasmes avec farine de lin opiacée ; onctions de cérat sur le gland ; relèvement des testicules par la suspension.

Blennorrhagie habituelle, *ou flueurs blanches*. Les tempéraments lymphatiques ne doivent pas être gorgés de boissons mucilagineuses. — Quand il n'y a que simple écoulement sans irritation, le meilleur moyen d'y mettre fin, c'est de faire des injections astringentes avec une solution aqueuse de sulfate de zinc, d'alumine, d'acétate de plomb, de sublimé, d'eau de Cologne plus ou moins affaiblie, de carbonate de chaux. L'eau de mer, l'injection des parties dans l'eau froide, les bains froids, lorsque les forces du sujet le permettent, sont excellents toniques.

Si la blennorrhagie tient à la faiblesse, il faut prendre des restaurants : bon vin, aliments succulents, bouillon concentré, lait, etc. Boisson ordinaire, eau ferrée ou vineuse, les eaux de Passy, de Spa, de Vichy, le quinquina, le baume de copahu, le poi-

vre cubèbe ou les pilules de térébenthine cuite, commençant par 4 et augmentant jusqu'à 24 par jour.

La meilleure manière d'administrer le baume de copahu, c'est d'en donner de 10 jusqu'à 30 gouttes sur un morceau de sucre, dans une conserve, ou avec de la gomme arabique en poudre, ou bien avec le quart de son poids de carbonate de magnésie, pâte qu'on aromatise avec quelques gouttes d'essence de citron et qu'on prend sous forme de bols, ou dans le vin de Bordeaux, de Madère, de quinquina. Ce remède, suivant Fritz, peut être donné à fortes doses, jusqu'à 2 gros par jour, à la dose d'une demi-once et même d'une once à toutes les périodes de la maladie et dans le même temps.

Ce mode est le meilleur moyen d'employer le copahu pour faire cesser les écoulements, quand on craint que les injections n'augmentent l'irritation. On peut aussi l'associer à du sirop et le faire prendre par cuillerée matin et soir quand il purge trop de l'autre manière. S'il persiste à produire cet effet, on y met un grain d'opium sur une once de copa-

hu, ou quinze gouttes de liqueur d'Hoffmann sur un peu de sucre ou d'éther sulfurique. Si ces précautions n'arrêtent pas la purgation on substitue au copahu le baume de la Mecque ou celui du Canada. Mais si on donne le copahu en lavements, il faut en doubler la dose. Le bon copahu a toujours un effet excellent ; celui de Rio-Janeiro est dans ce cas.

Le poivre cubèbe se donne en poudre, à la dose d'un demi-gros jusqu'à deux gros, trois fois par jour, délayé dans une demi-tasse d'eau édulcorée avec du sirop de gomme arabique. On le prescrit au début ; mais il convient d'employer toujours quelques remèdes mercuriels. Si l'écoulement résiste à tous ces moyens employés, il faut mettre en usage les vésicatoires au périnée, sangsues à la même partie, quelques bains, tisane de pariétaire, régime lacté. On termine le traitement mercuriel par un purgatif, à moins que l'emploi intérieur du mercure n'ait irrité les intestins. Il faut éviter tous les drastiques, tels que les résines, gomme-gutte, co-

loquinte, poudre à canon dans de l'eau-de-vie, etc.

Si, après guérison apparente, l'écoulement reparaît, il ne faut point recommencer le traitement avec le copahu, etc. Il faut prendre du repos et des rafraîchissants, cela passera ainsi : agir autrement entretiendrait le mal au lieu de le guérir. Point d'équitation ni d'excès de table et autres; sagesse la plus exacte. S'il y a rétrécissement de l'urèthre au col de la vessie, on fait usage de bougies ou sondes de gomme élastique; alors, pour ne pas augmenter l'urine, peu de boissons et lavements de jusquiame.

TRAITEMENT DES CALCULS.

Indications générales : — 1° Prévenir leur formation; 2° favoriser leur dissolution; 3° procéder à leur extraction, opérer leur destruction ou faciliter leur expulsion; 4° combattre les accidents que leur présence peut déterminer.

Les calculs qui proviennent de la bile sont combattus par les sucs de pissenlit, de

grande chélidoine, trèfle d'eau, chicorée, fumeterre, saponaire, cerfeuil, chiendent, lait d'ânesse, petit-lait; par les purgatifs suivants : la manne, casse, tamarin, huile d'amandes douces pure, huile de ricin.

Les personnes affectées de cette maladie doivent observer le régime suivant :

Aliments végétaux, nourriture douce, fruits bien mûrs, acides, pommes, poires, raisins; petit-lait; éviter les spiritueux, les viandes fortes, le thé, le café; exercice modéré, équitation, passions douces, éviter le froid; eau de Seltz; petites saignées de temps à autre; eau de Sedlitz; voyages, distraction.

GRAVELLE.

Les calculs qui proviennent des reins, et qu'on appelle *gravelle*, sont combattus par le régime suivant :

Indications générales. 1° Dissoudre les graviers et combattre leur développement à l'aide d'agents chimiques qui agissent sur leur composition intime; 2° faciliter leur issue et combattre les accidents auxquels ils peuvent donner lieu.

Contre la *gravelle rouge ou d'acide urique* :

Indication spéciale. 1° Diminuer la quantité d'acide urique que forment les reins; 2° augmenter la sécrétion de l'urine; 3° empêcher la solidification de l'acide urique en saturant cet acide; 4° favoriser l'évacuation et la dissolution des calculs déjà formés.

1° Aliments non azotés, pain de seigle, pâtisserie, pâte d'Italie, légumes farineux, riz, pommes de terre, légumes, sucre, boissons aqueuses, abondantes; éviter les liqueurs fortes, s'abstenir d'oseille.

2° Décoctions de chiendent, de queues de cerise, de raisin d'ours, pariétaire, saxifrage, graine de lin, bière légère, eaux de Spa, Contrexeville, Luxeuil, etc., eaux nitrées, 5 à 6 pintes par jour.

3° Eaux minérales diurétiques de Seltz, etc. Bière ou vin étendus d'eau; saignées locales et générales, bains, vomitifs, fumigations émollientes; maintenir le malade au régime non azoté, et conserver l'urine alcaline par l'usage des carbonates terreux ou alcalins. Diète, frictions sèches, exercice à pied, à cheval, dans des voitures rudes.

Contre la *gravelle blanche*, mêmes indications, et de plus :

1° *De phosphate de chaux :* Régime non azoté ; eaux carboniques de Seltz, de Contrexeville, de Bains, Vichy, etc.; acides minéraux étendus.

2° *De carbonate de chaux :* Boissons chargées d'acide carbonique.

Les calculs de la vessie demandent le *traitement médical* suivant :

Recourir aux alcalis, si l'acide urique prédomine ; si ce sont les sels calcaires ou magnésiens, donner l'acide hydrochlorique ; — eau pure, remède composé de cloportes, jus de pois rouges et esprit de vin ou genièvre ; magnésie, eaux de Vichy.

Le *traitement chirurgical* est le suivant :

Eau à 32°, injectée dans la vessie à l'aide de la sonde à double courant (*J. Cloquet*); injection d'eau de chaux (*Ledran*), de jus d'ognon, d'une solution de potasse et de soude (*Fourcroy*) ; dissolution avec la pile galvanique (*Dumas* et *Prévôt*) ; injections d'huile (*Morrès*).

Calculs urétheraux : Boissons abondantes,

bains; distendre subitement l'urèthre par un flot d'urine qu'on arrête un instant, en comprimant l'urèthre au devant du calcul; injections huileuses en comprimant derrière le corps étranger.

DE L'EMPLOI DES VENTOUSES DANS LES MALADIES AIGUËS.

L'usage des ventouses est aussi ancien que la médecine. Les Égyptiens, les Grecs, les Arabes les ont employées. Hippocrate en parle souvent dans ses ouvrages. On se servait pour faire le vide, soit d'une corne d'animal, soit de la moitié d'une citrouille. Chez nous, naguère, on se servait d'un verre ordinaire à boire. Le vide se faisait, comme tout le monde sait, à l'aide d'un bout de bougie piqué sur une carte ou bien au moyen d'étoupes imbibées d'alcool ou d'eau de Cologne qu'on enflammait. Les scarifications étaient faites *une à une* à l'aide d'un bistouri ou d'une lancette : cette opération était longue, douloureuse, et les coupures étaient toujours irrégulières.

Aujourd'hui, la coutellerie chirurgicale a singulièrement simplifié cette opération et fait faire un pas immense à un des moyens les plus puissants qui soient dans les mains du médecin, surtout pour le traitement des maladies aiguës. Maintenant le vide se fait au moyen d'une pompe aspirante, très rapidement, sans la moindre peine et le moindre appareil. Douze ou seize scarifications sont pratiquées à l'aide d'un instrument merveilleux, agissant d'un *seul coup*, avec la rapidité de l'éclair et presque sans douleur. Les ventouses remplacent avec avantage les sangsues et peuvent être employées toutes les fois que ces animaux sont jugés nécessaires. Il y a une grande économie pour le malade au prix énorme où sont montées aujourd'hui les sangsues : elles causent surtout beaucoup moins d'embarras et d'ennuis dans leur application : on peut avec leur secours tirer au malade une grande quantité de sang et elles remplacent tout aussi avantageusement la saignée. Voici un cas spécial :

Mademoiselle Lam... avait eu en province une fluxion de poitrine. Le médecin qu'elle

avait fait appeler essaya de la saigner : une première piqûre au bras n'amena qu'un filet de sang imperceptible et qui se tarit au bout de quelques secondes ; une seconde piqûre faite plus tard à l'autre bras n'amena rien. Une application de sangsues fut ordonnée ; mais comme on n'en trouva que de petites, on ne put obtenir que très peu de sang ; aussi la malade courut les plus grands dangers et mit trois mois à se rétablir. Cet été, cette jeune personne, à la suite d'une longue promenade en plein soleil et après une transpiration arrêtée, fut prise de tous les symptômes d'un violent *point de côté* ; la respiration était difficile et douloureuse, la fièvre intense et l'anxiété poussée à l'extrême : la malade disait n'avoir jamais tant souffert. Appelé le second jour de l'invasion, mon honorable collègue M. Blanc, rue Hauteville, 30, se rendit auprès de la malade ; il la trouva fort inquiète, elle redoutait la saignée et préférait, disait-elle, se laisser mourir que de s'y soumettre. M. Blanc eut recours alors aux ventouses, et n'eut pas lieu de s'en repentir. Il les appliqua non-seule-

ment sur le point douloureux, mais encore sur la poitrine et sur le dos. Il lui tira ainsi en différentes reprises environ 1,000 grammes de sang (2 livres). A l'aide de ce moyen, de la diète et d'une tisane pectorale, elle fut parfaitement rétablie en dix jours.

J'aurais encore à raconter un cas très curieux de rhumatisme et deux cas de sciatiques qui ont été guéris par les ventouses : je regrette que l'espace qui me reste dans cette nouvelle publication ne me le permette pas.

En résumé, dans l'emploi des ventouses, on trouve :

1° Économie d'argent ;

2° Grand soulagement, dans la plupart des maladies aiguës, sans beaucoup souffrir ;

3° On évite la saignée, qui est une opération délicate et entourée de dangers.

Il ne nous serait pas difficile de citer ici un très grand nombre de cas de clinique médicale que nous avons observés, cette année, parmi nos clients en ville ; mais l'exposé de leurs maladies ne serait d'aucune uti-

lité aux gens du monde qui liront ce petit livre. Nos collègues en médecine ou nos confrères ecclésiastiques, curés à la campagne, qui s'occupent un peu de cette science en amateurs, s'ils veulent acquérir des connaissances pratiques plus étendues, pourront consulter sur cette matière un excellent ouvrage de longue haleine, dont le mérite est si universellement reconnu que nous nous contenterons d'en citer le titre et le prix pour leur donner occasion de l'acquérir; M. le ministre de la guerre, éclairé par les hommes de l'art sur les avantages que les médecins instruits et chirurgiens de l'armée ou des hôpitaux militaires pourraient retirer de cette belle et utile publication, vient de l'adopter pour servir de guide à tous les employés du service sanitaire parmi nos soldats. C'est la BIBLIOTHÈQUE DU MÉDECIN PRATICIEN, ou *Résumé général de tous les ouvrages de clinique médicale et chirurgicale, de toutes les monographies, de tous les mémoires de médecine et de chirurgie pratiques, anciens et modernes, publiés en France et à l'étranger*; par une société de médecins, sous la direc-

tion du docteur Fabre, auteur du *Dictionnaire des dictionnaires de médecine*, rédacteur en chef de la *Gazette des hôpitaux*; 12 forts volumes environ, grand in-8°, sur doubles colonnes, équivalant à 36 volumes ordinaires. 8 fr. 50 c. le volume.

PUISSANCE DE L'ANATOMIE SUR LES FAITS HISTORIQUES.

> Ossements arides, en attendant la parole de Dieu, obéissez à la science.
>
> BIBLE, *Deutér.*

Tout le monde sait que dans les familles patriarcales de France, et même parmi les familles populaires à Paris, on attache une grande importance au culte des morts. Les restes funèbres des parents et leurs ossements momifiés y sont l'objet d'une vénération particulière. Cependant les troubles révolutionnaires et des circonstances diverses ont quelquefois porté la confusion dans le séjour des morts et troublé l'asile de leur repos. En attendant que Dieu rétablisse l'harmonie de son œuvre en réunissant des ossements épars, la science est appelée quelquefois à précé-

der le travail du jugement dernier par l'entremise des anatomistes. C'est ainsi que, pour satisfaire aux vœux d'une antique famille dont les ancêtres, réduits à l'état d'ossements, étaient agglomérés pêle-mêle dans un caveau, nous avons été appelés à désigner un anatomiste qui allât les débrouiller, les séparer et les réunir, et rendre à chaque sujet les portions éparses de ses restes funèbres. L'habile disciple de Bichat a montré jusqu'à quel point l'anatomie a été perfectionnée de nos jours en distinguant les portions de squelette de chaque sujet, de chaque âge et de chaque sexe, et, qui plus est, de chaque race, car il a reconnu des ossements de nègres ayant appartenu à des domestiques de la famille. Au milieu de cette opération sépulcrale, notre savant collègue, qui désire garder l'anonyme, a poussé les investigations de la science jusqu'à remonter à l'histoire de la famille en question, précisant certaines dispositions intellectuelles et morales de ces individus sur la simple observation de leur squelette.

FIN.

Avis essentiel.

L'*Almanach populaire de la santé pour* 1846 paraîtra le 15 octobre prochain ; MM. les praticiens en médecine, les curés des paroisses et autres personnes qui se trouvent appelées près des malades, et qui auraient des communications à nous adresser, dans un but d'humanité, pour être consignées dans cette publication, sont priés de le faire dans le courant du mois d'août, et par lettre affranchie.

TABLE DES MATIÈRES

de l'Almanach populaire de la santé pour 1845.

PAGES

Préface de l'auteur. 5

Souscription de S. A. R. madame la duchesse de Nemours à l'*Almanach de la santé* de 1844. 8

Opinion de la *Gazette des hôpitaux civils et militaires* sur ce travail. 10

Aphorismes de divers auteurs. 13

Première partie. — *Préceptes importants sur la manière de prévenir les maladies et de conserver la santé.* 15

De l'enfance. — Influence des maladies des parents sur les enfants. 16

Soins à donner aux enfants nés de parents malades. 28

De l'éducation physique des enfants en bas âge. 21

De la propreté dans les habits des enfants. 24

Importance de la salive sur la santé des enfants. 26

De la nourriture des enfants. 28

Des remèdes propres aux enfants, de l'usage des hochets et de l'allaitement. . . . 32

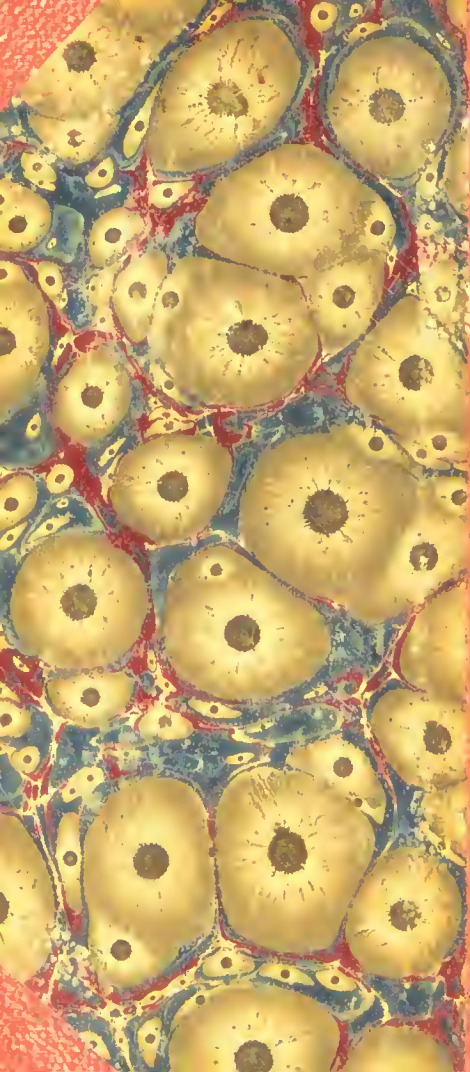
De l'occupation et du travail des enfants. 37

Ouvroirs et salles d'asile à établir pour les jeunes filles, sous la protection des maires et

des curés, dans les communes rurales. . 42
De la santé dans ses rapports avec les diverses professions 52
De la santé chez les gens de peine et de fatigue. 55
De la santé chez les gens de guerre et chez les gens de mer. 57
De la santé chez les gens sédentaires, les hommes de lettres, les curés, les hommes de bureau. 61
Du régime convenable lorsqu'on est en santé. 66
Du régime des personnes grasses ou maigres. 71
Du changement de régime et de l'air. . . 73
De l'exercice et de l'habitude de rester trop au lit. 77
Du travail sous la rapport *social*, *sanitaire*, *politique*, *religieux* et *penitentiaire*. . 79
Du sommeil, des habits et du linge par rapport à la santé. - 88
De l'intempérance, de la propreté et de la contagion, avec les moyens physiques de prévenir celle-ci. 91
Des passions et du chagrin ; leurs effets funestes sur la santé. 97
Des évacuations ordinaires. — Des selles, des urines, de la transpiration. . . . 103
Des maisons humides et nouvellement baties par rapport à la santé. 109
Du passage du chaud au froid, *et vice versâ*. 112
Des liquides froids qu'on boit lorsqu'on a chaud. — Moyens d'etancher la soif sans s'exposer à prendre du mal. 114
Des fruits aqueux, verts, de la salade et autres crudités quand on a chaud, etc. . 116
De la diète, de l'air et de l'exercice dans

le traitement des maladies et quelle doit être leur espèce. 121
Supériorité du régime sur les remèdes. . 127
Deuxième partie.—*Le pharmacien chez soi.* 128
Calendrier du pharmacien.— Époques de la récolte des plantes médicinales. . . . 129
Conseils pharmaceutiques pour préparer un grand nombre de remèdes dans les familles, et à peu de frais, aux dépens des substances que tout le monde peut se procurer facilement. 137
Système des poids et mesures en usage en pharmacie. 140
Médicaments désignés par leurs propriétés. 142
Histoire du kinkina et de plusieurs autres substances ordonnées souvent par les médecins. 145
Recettes collectives. — Moyens de préparer les *pulpes*, *sucs*, toutes sortes de *tisanes*, *émulsions*, *eaux distillées*, *potions simples et calmantes*, *vins médicinaux*, *vinaigres*, *huiles*, *extraits*, sirops, gelées, pâtes, cérats, pommades, onguents, emplâtres, etc., etc. . , . . . 149 à 173
Troisième partie.— *Pathologie domestique et clinique du praticien en ville et à la campagne.* 174
Questions à l'usage des malades qui vont consulter un médecin ou qui reçoivent sa visite. *Id.*
Des irruptions inflammatoires de la peau. —Rougeole, scarlatine, petite vérole, variolette, fausse petite vérole, érysipèle, etc. 177
Petit traité sur les fièvres qui attaquent le peuple, avec les moyens de les couper

immédiatement. — Fièvres intermittentes. — Fièvre cérébrale. — De la fièvre typhoïde à forme inflammatoire ou ardente, putride ou à forme bilieuse. . 184 à 203
De la paralysie. — De la goutte. — Du rhumatisme aigu et articulaire. 204
Des maladies nerveuses, attaques, convulsions. 213
Aphthes et muguets chez les enfants. . . 215
Maux de dents, des gencives et de la gorge, esquinancies, rhume, asthmes, coqueluche, palpitations, anévrysme du cœur, aigreurs. 216
De la pousse des dents chez les enfants; moyen d'en prévenir les funestes accidents. — Des vers et du moyen de les faire périr sans nuire aux enfants. . . . 227
De la syphilis au point de vue de la morale, de la religion et de l'humanité. — Traitement de cette maladie selon la prescription des praticiens les plus honnêtes. 235
Des calculs. — De la gravelle rouge et blanche, avec le traitement le plus efficace de ces maladies. 242
De l'emploi des ventouses dans les maladies aiguës. 246
D'une excellente bibliothèque pour les amateurs d'études médicales. 251
Puissance de l'anatomie sur les faits historiques. — Débrouillement d'une multitude d'ossements humains. 252

Fin de la table.

Nous recommandons aux personnes qui ont eu le malheur de perdre leurs dents notre habile dentiste le docteur Rogers, 270, rue S.-Honoré.